Adrian Nuță

UMBRA

Polul întunecat al sufletului



Editura SPER 2009 

COLECȚIA “ANIM”

Colecție apărută sub îngrjiirea Prof. Univ. Dr. Iolanda Mitrofan

Adrian Nuță
UMBRA - Polul întunecat al sufletului



Editura SPER Colecția „ANIM”, Nr. 2
București, 2003

Cartea a apărut sub egida Societății de Psihoterapie Experiențială Română

ISBN 973-8383-09-9

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NUȚĂ, ADRIAN
UMBRA - Polul întunecat al sufletului/ Nuță Adrian - București:
Editura S.P.E.R., 2004
Bibliogr.
ISBN 973-8383-09-9
159.9

Difuzare – Editura SPER
Bdul. Chişinău 12, Sect. 2, București
Tel/Fax: 021.314.89.72
Culegere computerizată: Camelia Dumitru Raluca Tomșa
Tehnoredactare: Adrian Luca
Coperta: Cătălin Andrei

CUPRINS

Cuvânt pregătitor

Pentru a înțelege această carte este necesar să dai o fugă până afară şi să te zgâieşti puțin la cer. Vezi o pasăre în zbor? Priveşte cu atenție. Are o aripă sau două? Acum caută să observi alte păsări. Există vreuna care să zboare cu o singură aripă? Mulțumesc, demonstrația a luat sfârşit. Poți redeschide cartea, deoarece urmează să citeşti despre a doua ta aripă.

DEFINIȚIE. CONTRIBUȚIA LUI JUNG

Termenul de "umbră" a fost introdus în circuitul psihologiei şi psihoterapiei de Carl Gustav Jung, un fost elev al lui Sigmund Freud. Nu orice fel de discipol, trebuie să notez, ci unul genial, care şi-a depăşit maestrul. Pentru Jung, **umbra** este o parte inacceptabilă din noi înşine, un fel de ființă inferioară care doreşte să facă ceea ce e interzis. Definită ca un complex inconştient, umbra conține impulsuri, dorințe şi emoții primitive, evaluate ca incompatibile cu standardele sociale în vigoare şi idealul de personalitate la care aspirăm, un fel de Mr. Hyde din faimoasă nuvelă a lui Robert L. Stevenson. Lesne de înțeles, cu cât normele societății sau grupului social de care aparținem sunt mai restrictive, cu atât umbra este mai mare.

Nu a trebuit însă ca Jung să se nască pentru ca oamenii să afle că sufletul are o parte întunecată, o parte animală, grosieră sau greu de acceptat. Dintotdeauna, oamenii au ştiut sau au intuit asta. Acest aspect al ființei umane îl voi analiza în continuare, aspect pentru care nu găsesc un nume mai bun decât cel găsit deja de Jung. **Umbra** îmi pare un nume nu doar foarte relevant, ci şi poetic.

Înțeleg prin "umbră" ansamblul conținuturilor psihice condamnate, negate, evaluate ca inferioare sau inacceptabile şi respinse în inconştient. Prin "conținuturi psihice" înțeleg pulsiuni, dorințe, trăsături, gânduri şi trăiri emoționale. Altfel spus, **umbra** conține toate acele aspecte psihologice ale ființei noastre pe care le ascundem nu doar de ceilalți, ci şi de noi înşine.

Fizic vorbind, umbra este o porțiune de spațiu întunecoasă, unde nu ajung direct razele de lumină. Umbra este asociată cu întunericul, obscuritatea, nuanțele închise, lipsa de lumină. Ceea ce este "fără umbră" e considerat desăvârşit şi pur. A acționa "din umbră'" înseamnă a acționa pe ascuns, pe furiş, fară a se arăta la față. Cineva care rămâne "în umbră" este cineva care stă ascuns, deoparte.

Aproape că nu mai am ce să comentez. Umbra nu există fără soare şi nici umbră în sens psihologic nu există fără soarele Eului conştient. Deja din capitolul despre **polarități** (vezi "Psihoterapeutul de buzunar", 2003) eşti la curent cu jocul perechilor polare din care este creată lumea. Soarele şi umbră, lumina şi întunericul sunt astfel de perechi. Prin urmare, umbra este necesară în economia creației. Fără umbră omul este incomplet şi, câtă vreme îşi are reşedința pe Pământ (adică în corpul fizic), umbra este inevitabilă.

Umbra conține, e adevărat, toate acele aspecte din noi înşine pe care le negăm, pe care nu le iubim, de care ne este ruşine sau teamă, tendințe, emoții sau gânduri care ne par cumva de neacceptat şi pentru care ne simțim vinovați. Dar aceste aspecte sunt Ia fel de mult noi înşine că şi ideile, sentimentele sau acțiunile pe care le exprimăm pe scena socială, în marele spectacol al măştilor. Putem funcționa şi fără ele. Într-o stare de divizare sau disociere, dar într-un fel care, sper să se vadă din rândurile următoare, este departe de a fi considerat sănătos sau generator de împliniri.

Oamenii care, negăsind o modalitate de a trăi cu latura lor întunecată, o neagă şi o reprimă, îmi par asemenea unor persoane care folosesc doar piciorul sau brațul drept, deoarece piciorul sau brațul stâng au fost evaluate ca imorale şi primitive. Ți- ar plăcea să mergi toată viața într-un picior? La o scară mult mai mică, ți-ai dori ca pe durata a 24 de ore să nu poți folosi mâna stângă? Dacă nu ştii la ce mă refer, încearcă! Complică puțin sarcina şi, ieşind afară, încearcă să ții mâna stângă cât mai ascunsă, astfel încât nimeni să nu o observe. Sau, dacă te ajută un alt exemplu, plimbă-te prin oraş ținând în mână un grapefruit, fară însă ca cineva să-şi dea seama ce ai tu acolo. E caraghios, nu-i aşa? Nici un om rezonabil n-ar accepta să renunțe la folosirea unui braț sau picior pentru că cineva îi spune că sunt rele. Necivilizate

sau malefice.

Totuşi, exact acest fenomen se întâmplă, la nivel psihologic, în cazul conţinuturilor condamnate şi stocate în umbră. Cândva prin copilărie, unele pulsiuni, dorinţe sau reprezentări sunt judecate şi devalorizate, sunt evaluate ca nepermise, indecente, urâte sau rele, fiind trimise în subteranele inconştientului. Speranţa secretă din spatele acestor reprimări este că ceea ce a fost trimis la subsol, la subsol rămâne. Poate că aşa se întâmplă în cazul lucrurilor. În ce priveşte conţinuturile psihice, acestea au o particularitate interesantă: sunt vii! Este ca şi cum ai încerca să închizi în debara o pisică neastâmpărată. Crezi că va sta cuminte acolo, torcând?

Ce se întâmplă cu aspectele blocate în umbră?

Mai întâi, ele nu se mai dezvoltă. Nefiind exprimate şi integrate în comportamente, rămân la stadii primitive, în acelaşi fel în care un copil crescut de maimuţe în junglă nu depăşeşte un nivel rudimentar de a simţi şi a gândi. Sexualitatea sau agresivitatea, de pildă, vreme îndelungată blocate în umbră, atunci când totuşi se manifestă, au nuanţe şi tonuri în mod evident sălbatice (primare sau neevoluate). În cazul în care ţi se pare incitant să ai o relaţie sexuală cu o astfel de persoană, imaginează-ţi, te rog, că partenerul tău e o gorilă sau un urangutan. Îhm? Simţi pasiunea?

În al doilea rând, conţinuturile psihice respinse în umbră încep, încet-încet, să funcţioneze autonom, adică să se insinueze în atitudinile şi interacţiunile sociale. Când energia acumulată în umbră depăşeşte pragul de rezistenţă specific Eului, altfel spus, când cenzură nu mai face faţă presiunilor din inconştient, umbră se infiltrează, se strecoară asemenea unui şarpe în conduite, proiecte, gânduri şi idei iraţionale, nesocializate şi chiar inumane. Cazurile cele mai grave sunt acelea în care umbra posedă sau domină Eul, folosindu-se de el ca de o jucărie. Nu mai departe decât în secolul trecut, aspectele colective ale umbrei au invadat conştiinţa germanilor, dând naştere la atrocităţi de neînchipuit. Mai aproape de noi, mineriadele sunt exemple elocvente. Cine a fost în Bucureşti în 13-l5 iunie 1990 ştie la ce mă refer. Dacă erai prea mic sau prea mică atunci, caută o înregistrare video. Vei afla în ce ţară trăieşti.

Oricât ne-am strădui, umbra nu poate fi ferecată în inconştient. Din când în când, ea se manifestă, iese la iveală, scoate capul. Sunt momentele când spui "nu ştiu ce a fost cu mine", "parcă n-am fost eu", "nu ştiu ce mi-a venit". Pare ceva străin, venind din nişte abisuri pe care tinzi să nu le recunoşti că fiind ale tale.

Alteori umbra apare în vise, personificată de fiinţe abjecte sau inferioare, de persoaneA care săvârşesc gesturi reprobabile şi dezgustătoare. În vis nu mai există bariere şi ai ocazia să faci tot ceea ce în stare de veghe îţi vine, dar reprimi. În vis îţi poţi maltrata copiii, îţi poţi ucide părinţii, îţi poţi înşela soţia, acţiuni care în viaţa obişnuită sunt intolerabile şi îngrozitoare. Chiar şi acum, când citeşti doar despre ele, nu ţi se face pielea găină? (Dacă da, ce crezi că te face să ai această emoţie?).

Când este sublimată în activităţi creatoare, umbra autorilor poate fi identificată în romane sau film de groază, în producţii încărcate de acţiuni violente şi erotism sălbatic. Filmele cu cele mai mari încasări sunt cele care ating niveluri colective ale umbrei, fiind fascinante pentru oameni tocmai pentru că îi pun în contact, fie şi temporar, cu propriile lor abisuri.

DEGHIZĂRILE UMBREI: DE LA DURERE A DE CAP LA CANCER

Dezvoltarea psihologică este relansată atunci când Eul acceptă să trăiască împreună cu această latură întunecată, înţelegând că nu el este stăpânul vieţii psihice, fără ca prin aceasta să înceteze a mai acţiona responsabil. Mai degrabă, din clipa în care Eul îşi acceptă limitele, posibilităţile ca umbra să fie asimilată cresc. Din clipa în care sunt recunoscute, energiile teribile ale umbrei pot fi canalizate spre scopuri social pozitive sau dezirabile. E nevoie, desigur, de curaj pentru a privi drept în faţă aceste aspecte ale naturii umane. Însă fără acest curaj, fără dorinţa de a evolua cu adevărat, nu de a mima evoluţia, nimic nu se schimbă. Ba, îmi vine să spun, chiar se agravează. Capacitatea Eului de a recunoaşte şi de a trăi cu umbra sa este o expresie a sănătăţii psihologice. Şi chiar a sănătăţii fizice, dacă eşti de acord că umbra pe care nu o exprimi se exprimă singură, nu doar în psihic, ci şi în corp.

Poate te surprinde această idee. Nu-i nimic, mereu mai e de învăţat câte ceva. Când Euî nu face

faţă inconştientului, o altă parte din tine îşi asumă responsabilitatea exprimării. Această parte este corpul. Corpul este acea parte a fiinţei tale care se sacrifică pentru Eu. Corpul se însărcinează să exprime inconştientul, adică să descarce frici, complexe sau frustrări reprimate. Aceste conţinuturi psihice respinse de Eu presează până reuşesc să iasă la suprafaţă sub forma unor boli sau tulburări organice, fie punctiforme, fie sistemice. Dacă ai auzit vreodată despre unitatea minte-corp, acum ai şi o reprezentare a consecinţelor acestei unităţi psihosomatice. De la banala migrenă, trecând prin ameţeli, palpitaţii, afecţiuni gastrice sau dureri de dinţi şi până la necruţătorul cancer poţi identifica, dacă eşti atent, chipul umbrei. Nu fac aceste afirmaţii pentru a te înfricoşa, deşi în primă instanţă, e posibil să te confrunţi şi cu aceste stări, ci pentru a profita de semnalul de alarmă pe care îl trage durerea fizică pentru a căuta şi a deveni conştient de originile psihologice ale bolii. În ce mă priveşte, sunt convins că bolile fizice traduc perturbări sau dizarmonii din planurile mai subtile ale fiinţei, aceasta fiind şi explicaţia pentru capacitatea extraordinară a anumitor persoane de a pronostica o boală, cu mult înainte de primele ei semne în corpul fizic. Evident, nu susţin că toate bolile sunt manifestări ale umbrei, dar chiar şi în acest caz admit că atitudinea psihologică amplifică, slăbeşte sau împiedică evoluţia unei boli.

Pulsiunile care apar înăuntrul nostru caută în mod activ să se descarce, aşa cum o minge pe care o ţii sub apă caută să iasă la suprafaţa. Fizice sau psihologice, legile nu pot fi ignorate. Pardon! Ele pot fi ignorate, dar cu un anumit preţ. Poţi ignora legea gravitaţiei şi să te arunci de la etajul 3. În cazul în care nu eşti pisică, şi am motive să cred că nu eşti, preţul va fi o vizită, nu tocmai de curtoazie, la clinica de ortopedie. Similar, dacă nu ţii cont de faptul că pulsiunile nu pot fi reprimate decât temporar, preţul va fi întărirea legăturilor de prietenie cu branşa terapeuţilor. În cazul în care nu ştii, te informez că această prietenie, adesea de lungă durată, este costisitoare. Morala povestirii: caută să te pui la punct cu legile şi să le respecţi, în măsura posibilului.

În termeni psihanalitici, pulsiunile nu pot fi satisfăcute fie din motive practice (presiunea realităţii), fie din motive morale (presiunea normativă a Supraeului). Indiferent însă de ceea ce blochează descărcarea pulsiunii, tensiunea care se acumulează nu poate fi reţinută decât până la o anumită intensitate. La unii pragul este mai mic, la alţii mai mare. Dar toţi au o limită! Dincolo de această limită, prag său punct de toleranţă începe boala. Conţinuturile psihice respinse în inconştient încep să afecteze corpul, exprimându-se prin el. Este ca şi cum inconştientul s-ar revărsa în corp. Nevoile sistematic frustrate şi dorinţele nerealizate sau interzise sunt surse de tensiune pentru organism. Metaforic vorbind, încărcătura negativă a acestor frustrări constante e un fei de substanţă nocivă, un fel de otravă pentru organism. În timp, suferinţa psihologică reprimată se manifestă ca suferinţă fizică. Este ca şi cum ai avea unele nemulţumiri legate de serviciile administraţiei locale şi, ca orice cetăţean civilizat, depui o reclamaţie sau o sesizare Ia Primărie. Nu-ţi răspunde nimeni şi mai depui una. Şi încă una. La un moment dat, cedezi şi te duci glonţ în biroul primarului, unde începi să ţipi. Suferinţa fizică este ţipătul inconştientului tău supraîncărcat.

Boala fizică exprimă toxinele psihologice reprezentate de pulsiuni frustrate, frici sau culpabilităţi. Aceste energii negative sunt împiedicate să. Iasă în afară de barierele rigide ale Euîui până în momentul când forţa lor de apăsare atinge un asemenea nivel încât "digurile" conştientului se rup. Eul este invadat de suferinţă, simţindu-se complet neajutorat. Ceea ce trăiesc în astfel de clipe îi constrânge pe oameni să apeleze la un specialist, din domeniul sănătăţii fizice sau psihice. Din păcate, nu prea am auzit de oameni care să aibă de făcut faţă unei afecţiuni fizice şi să se întrebe dacă aceasta are vreo legătură cu modul lor de funcţionare psihologică. Credinţa mea este că există o legătură, şi încă una mare. Să nu uităm că trăim într- un univers în care totul este interconectat. Nu suntem foarte conştienţi de conexiunile noastre cu exteriorul, dar măcar de conexiunile dinăuntrul nostru ne-am putea interesa. Corpul semnifică, adesea cu un mare rafinament, dizarmoniile psihologice pe care le conţinem, dar refuzăm să le admitem. Corpul îşi "asumă" durerea pe care Eul o refuză. Este un gest de mare compasiune al corpului despre care avem tendinţa să credem că este inert. Într-un fel, corpul acceptă să fie "crucificat" pentru păcatele pe care sufletul nu vrea să le recunoască. Îţi sună cumva a ceva cunoscut?

Desigur, este de o sută de ori mai avantajos să previi această situaţie, exprimând, pe alte căi, şi într-o manieră adecvată, ceea ce ai de exprimat. Funcţia psihologilor şi, a terapeuţilor este, în acest caz, foarte limpede. Ţinând seama de direcţia în care evoluează societatea, nu văd cum necesitatea ei ar putea să dispară în viitor. Dacă nu ai pe nimeni apropiat care să te asculte fară să te judece, dacă nu ştii cum să

te debarasezi de mizeriile cu care vii în contact, nu ştii cum să scapi de otrava care se trezeşte în tine, va trebui să scoţi nişte bănuţi din buzunar şi să mergi la un terapeut. Există riscul ca el să se "încarce" cu ceea ce te "descarci", dar, trebuie să ştii, aceasta e problema lui. Dacă ştie să gestioneze gunoiul pe care tu ÎI oferi cu generozitate, toată lumea va fi fericită. Dacă nu... nu vreau să mă gândesc.

Aceasta însă nu e decât o soluţie temporară. Un terapeut profesionist te va încuraja şi te va stimula să faci singur curăţenie în ograda ta. El nu-ţi va hrăni dependenţa. Sar putea să nu-ţi convină munca la salubritate şi să ai suficienţi bani pentru a prelungi această relaţie ani în şir. Este în regulă, cu condiţia de a-ţi reprezenta consecinţele acestei opţiuni. (Nu, n-o să-ţi spun care sunt. Trebuie să plăteşti mai întâi!)

Ideea că suferinţele corpului sunt modalităţi de a traduce suferinţa psihologică reprimată îţi poate părea nouă sau-chiar incredibilă. Te asigur că nu este nouă. Ştiinţele esoterice, în special cele orientale, sunt din vremuri străvechi conştiente de reflectarea în corpul fizic a perturbărilor vibratorii din structurile sau "învelişurile" mai subtile ale omului. Nimic nou sub soare. Ea nu este nici incredibilă. Oamenii care îşi asumă responsabilitatea pentru trăirile şi gândurile negative, reuşind să le gestioneze mai adecvat, se eliberează de simptome fizice extrem de supărătoare sau neplăcute.

De aceea, a fi mai atent la ceea ce se întâmplă în interiorul tău, eventual asistat de un expert al domeniului, este un mod de a-ţi păsa şi de sănătatea ta fizică. De exemplu, dacă ţi-aş spune că resentimentele intense şi ura neexprimată se pot manifesta într-un cancer, ai ciuli urechile? Ai deveni oare mai preocupat pentru a-ţi pune sentimentele negative în cuvinte? Ştiu pe cineva care s-a gândit să-şi cumpere un sac de box pentru a se elibera de furia acumulată în raport cu o figură parentală.
Poate ţi se pare ciudat. Te asigur că este o decizie înţeleaptă. Mai bine loveşti un obiect care este făcut pentru aşa ceva decât să te loveşti pe tine însuţi, pe dinăuntru.

Nu vreau să te înspăimânt de-a b inel ea, dar ştii ce se va întâmpla dacă îţi tratezi boala fără să ai acces la semnificaţia ei psihologică? Vei face altă boală peste un timp. Într-un limbaj mai alambicat, dacă îţi îngrijeşti doar corpul, neglijând sufletul, nu vei face decât să deplasezi simptomul.

Te-ai gândit vreodată că ţi-a slăbit vederea deoarece nu vrei să mai vezi ceva sau pe cineva? Din punct de vedere psihologic, degeaba ţi-ai pus ochelari. Problema nu s-a rezolvat. Te-a trăznit gândul că faci pietre la rinichi, adică concretizezi în interior, tocmai pentru că nu-ţi dai voie să concretizezi în afara ta? Că te constipi deoarece nu "dai drumul" anumitor gânduri sau trăiri afective?

În virtutea acestei teorii, mă aştept ca oamenii care se armonizează la nivel spiritual, mental şi emoţional să se confrunte cu tot mai puţine probleme de sănătate. Altfel spus, oamenii cu nivele înalte de integrare trebuie să aibă şi o sănătate înfloritoare, cu excepţia cazurilor în care acceptă să preia, voluntar, o parte din suferinţa unei persoane dragi. (Nu, nu voi intra în amănunte!)

Viaţa este în aşa fel creată încât nimeni nu este scutit de conflicte, tensiune sau complexe. Ele ne împing permanent spre evoluţie, ne împiedică să ne culcăm pe-o ureche şi să trecem prin viaţă că gâscă prin apă. Ceva-ceva tot trebuie să se prindă. Cred că asta a fost speranţa secretă a lui Dumnezeu atunci când a conceput pulsiunile. Prevenitor din fire, s-a asigurat că frustrările, anxietăţile şi durerea nu pot fi reprimate la nesfârşit în inconştient. Nu există scăpare, sper că realizezi şi tu asta. Mecanismul e perfect proiectat şi ne obligă să devenim conştienţi. Ei, poate nu chiar de azi. E şi mâine o zi!

O VIZITĂ LA GRĂDINA ZOOLOGICĂ

Am afirmat despre umbră că este compusă din conţinuturi psihice de care suntem jenaţi sau stingheriţi, de care ne este ruşine sau care ne par complet nepotrivite cu imaginea pe care vrem s-o lăsăm celor din jur. Poate că nimic nu sună mai adevărat că în cazul tendinţelor noastre instinctive sau, ca să fiu mai frust, pornirilor animalice.

Din fericire pentru mine, nu m-am născut într-o zonă rezidenţială şi nu am crescut într-un palat, îmi amintesc de străbunicul meu, foarte puţin pasionat de filosofia analitică a limbajului, dar intens preocupat de ţuică şi vin. Dincolo de un anumit prag, era periculos să-i fii în preajmă deşi, trebuie să recunosc, pe mine m-a protejat întotdeauna. Destul de devreme, prin urmare, am descoperit nu doar că pot să-mi încui bunicii prin întrebări de genul: "Dar pe Dumnezeu cine 1-a făcut?", ci şi că oamenii de la ţară,

în anumite momente, devin asemenea animalelor pe care le îngrijesc, adică porci, câini sau oi. (Mult mai târziu, am remarcat unele viețuitoare şi înăuntrul meu!)

Astăzi, şi cu ceva experiență terapeutică la activ, nimeni nu mă mai poate convinge că omul nu este şi un animal. Atenție la particula "şi". Noi conținem umanitate din abundență, însă asta nu e totul. Purtăm în genele noastre trecutul, iar în trecut, cu zeci de mii de ani în urmă, nu sunt decât animale. Această realitate nu poate fi negată! În ce mă priveşte, nu folosesc conceptul de "animal" în sens peiorativ. Mă uit din când în când pe Animal Planet, iar cineva din familie chiar lucrează pentru acest canal. Nu văd de ce ar trebui condamnați urşii, leii, girafele, măgarii sau boii. Eh, poate unii maidanezi, dar chiar şi ei există în strânsă legătură cu inconştiența comunitară sau municipală.

Animalul din om nu este decât o energie primitivă, neprelucrată, care se mişcă în acord cu legile naturale. Această energie brută este cât se poate de reală şi e inutil să te prefaci că nu există, să o ascunzi sau să o poleieşti. Aceste încercări sunt nevrotice şi sortite eşecului. Animalul există şi problema nu este cum să scapi de el, ci cum să-l foloseşti. Dacă eşti înțelept, îi vei pune ia treabă energiile, adică îl vei "îmblânzi" şi determină să lucreze pentru tine. Asta o să-ți ia ceva timp, nervi şi transpirație. Dacă nu eşti atât de înțelept sau eşti chiar la fel de inteligent ca noaptea, te vei lupta cu el, îl vei anestezia, vei încerca să-l ucizi. Nici o şansă, oricât ai fi de perseverent. (Iar unii oameni au, într-adevăr, o voință de neclintit. Asemănătoare, oare, cu a unui catâr?)

În spatele nostru sunt mii de vieți în corpuri animale (mă refer strict la genele moştenite, chiar dacă sunt un simpatizant al teoriei reîncarnării), adică tipare de comportament şi reacții care nu au cum să dispară peste noapte. Dacă crezi că eşti o persoană foarte elevată, un sfânt sau aşa ceva, probabil că încă n-ai stat față în față cu realitatea ta. Acestea sunt iluzii, bune să construieşti o imagine pe care să o vinzi ca un adevărat specialist în PR.

Energiile primitive pe care, din teamă că nu le faci față, le-ai blocat la nivelul umbrei nu s-au evaporat. Animalul stă ascuns imediat sub fațada de persoană civilizată, cultă sau manierată. Tendințele biologice netransformate pot exploda în orice clipă. Este ca şi cum ai sta pe un vulcan care poate erupe în orice moment.

Dacă nu mă crezi, încearcă să fii atent la ceea ce eu numesc **testul insultei.** Cineva te insultă şi tu ce faci! II insulți şi tu! Sau te cenzurezi, dar în interior începi să fierbi! Indiferent cum te manifeşti, agresivitatea ți s-a activat. Faptul că ai fost insultat este doar un pretext ce îți permite să-ți raționalizezi furia. De fapt, furia exista dinainte. Ea doar a fost trezită din somn. În acest sens, cel care te insultă îți face un serviciu imens. Te ajută să devii conştient de animalul din tine, de modalitățile primare de a-ți apăra drepturile sau teritoriul.

Dacă te vei concentra pe ceea ce el ți-a spus (insulta) sau pe el ca persoană, vei rata conştientizarea. Ştiu că pare greu de crezut, dar aşa stau lucrurile. Cel care te jigneşte este, tară să-şi dea seama, prietenul tău. El nu creează agresivitatea în tine, ci o scoate la suprafață. Ai ocazia să afli cine eşti cu adevărat, dincolo de ceea ce îți place să crezi sau să laşi impresia. Nu te mai păcăli singur! Doar observă ce se întâmplă! Dacă pleci în afară, căutând vinovați, acuzând sau insultând la rândul tău, şansa de a şti cine eşti, astfel încât să ştii ce ai de transformat, se pierde.

Nici cealaltă variantă, să reprimi şi să pretinzi că nu s-a întâmplat nimic, nu este mai bună. Educația încearcă asta de sute de ani, cu rezultate foarte modeste. Umanitatea nu poate fi impusă. Ea creşte din interior. Când este impusă, omul este divizat. Afară e acceptabilul, înăuntru e inacceptabilul. Animalul nu e integrat prin educație. Să-i spui unui copil ce să facă şi ce să nu facă e util până la un punct. Mai departe, el trebuie să devină conştient de ființa lui, să o accepte şi să vadă dacă nu cumva îşi poate canaliza tendințele "inacceptabile" spre ceva constructiv sau creator.

Ideea de a corecta efectele unei educații opresive şi lipsite de conştientizare a stat, printre altele, la baza proiectului pe care îl derulez, anume grupul de dezvoltare centrat pe integrarea umbrei. Câțiva din privilegiații participanți au fost deja şocați să afle ce tendințe stăteau cuminți prin subteranele psihismului lor, aşteptând, probabil, ceva oportunități de manifestare. Bineînțeles, nu e uşor de acceptat ceea ce contrazice flagrant un nivel de cultură superior, rafinamentul intelectual, curtoazia sau gentilețea interacțiunii. Totuşi, tară această temelie nu cred că se poate construi ceva durabil. Spectacolul social continuă să fie jucat, iar animalele sunt înfrânate, până în clipa în care revolta lor nu mai poate fi stăpânită. Atunci ele îşi părăsesc vizuina şi "se produc" pe scene mai mult (cuplu, familie) sau mai puțin

Qob, presă, conflicte interetnice sau internaţionale) intime.

Cred sincer că şcoala, ideologiile, morală nu pot schimba fundamental animalul din interior. Îl oprimă, îl izolează, îl cenzurează, îl sperie, îl adorm, dar nu-l schimbă. Transformarea trece obligatoriu prin **actul conştientizării.** Fără conştientizare, lăcomia, furia, invidia, ura, sexualitatea sălbatică, nu dispar, ci prind rădăcini mai adânci. Constrângerile, pedepsele, ameninţările fac aceste şabloane de reacţie, moştenirea trecutului nostru, să se retragă în abisurile inconştientului, în aşteptarea unor momente favorabile. Iar viaţa este atât de schimbătoare încât astfel de momente apar întotdeauna!

Dacă ştii să priveşti, vei observa cum cei care se căznesc să fie paşnici sau să propage non-violenţa, bună înţelegere, pacea sunt violenţi cu ei înşişi. Cele mai multe din tipurile de ascetism sunt forme de autoagresiune, înălţător deghizate sub numele de practici spirituale sau religioase. Mă tem că o parte din cei care s-au retras din viaţa socială, în mănăstiri sau pustietate, nu şi-au depăşit sexualitatea ci, mai degrabă, au pervertit-o. Nu sunt adeptul sexului în grup sau al relaţiilor sexuale în care libertatea e confundată cu absenţa discriminării. Sunt însă convins că **nu te poţi înălţa prin reprimare.**

Corpul, cu toate energiile lui, este un vehicul fabulos. Dintre toate învăţăturile spirituale, tradiţia tantrică a înţeles cel mai bine lucrul acesta. A fi împotriva corpului înseamnă a fi împotriva evoluţiei tale. Este ca şi cum ai dori să escaladezi un munte, ai studia traseele, ţi-ai procura echipamentul necesar şi apoi ţi-ai tăia picioarele. Este asta altceva decât nebunie? Prezentată aşa, răspunsul e evident, dar cât de evidente sunt modalităţile social-autorizate de ignorare, pervertire sau reprimare a nevoilor corpului? Cine îi învaţă pe copii sau pe tineri secretele trupului? Cine îi ajută să-i cunoască energiile, să se împrietenească cu ele, să Ie utilizeze corect? În ce şcoli, licee sau facultăţi sunt predate tehnici de control al potenţialului sexual, de creştere a sensibilităţii erotice şi de integrare armonioasă a acesteia într-o practică spirituală?

Pe tine cine te-a învăţat să mergi? Cine te-a învăţat să respiri? Cine te-a învăţat să mulţumeşti Divinului pentru hrană pe care ţi-o oferă? Dacă îmi vei spune că nu trebuie să te înveţe nimeni aceste lucruri simple, eu îţi voi răspunde că fie te-ai născut deja învăţat, fie eşti doar un caraghios. Corpul încă nu se bucură de o reputaţie foarte bună în lumea părinţilor şi educatorilor, deşi e suficient să-i studiezi puţin arhitectura hipercomplexă ca să rămâi cu gura căscată, fascinat de coerenţa şi armonia componentelor şi funcţiilor sale. Ei bine, tocmai acest corp faţă de care orice templu religios, din punct de vedere al complexităţii constructive, pare mai degrabă o glumă proastă, este devalorizat, neglijat, condamnat sau tratat superficial. Încerc să-mi dau seama cum se simte creatorul acestui corp într-o astfel de situaţie. Nu pot. Dar pot face o inferenţă, ştiind cum se simte un pictor care îşi expune tabloul la care a lucrat cel mai mult, iar oamenii fie nu-l observă, fie îl critică, îl scuipă sau îl deteriorează. Parcă ar picta un nou tablou, apocaliptic, de pildă.

Umbra ne conţine trecutul, predispoziţiile şi tendinţele inferioare, animalice. Nu e avantajos să negăm asta. Pare mai inteligent să le descoperim mecanismele de funcţionare, funcţiile, direcţiile noi în care pot fi investite. Aceste rezultate pot fi obţinute doar printr-o muncă de conştientizare asiduă. Pentru mulţi oameni conştientizarea nu este atrăgătoare. E mai simplu să condamni sau să ignori. Din nefericire, acţiunile simple de acest gen sunt caracteristice unor minţi simple, ca să ne exprimăm civilizat. Iar evoluţia este, de obicei, o trecere de la simplu la complex.

O LEGE SPIRITUALĂ NĂSTRUŞNICĂ

Dacă până acum nu te-au preocupat aspectele mai subtile ale vieţii, ceea ce urmează te va şoca. Nu vreau să te am pe conştiinţă, aşa că te sfătuiesc să nu citeşti (ţi-am trezit curiozitatea, corect?). Chiar şi pentru cei mai familiarizaţi cu latura invizibilă a realităţii, greutatea legii despre care urmează să scriu poate fi simţită, la un moment dat, drept copleşitoare, în astfel de situaţii intervin spontan mecanismele de apărare astfel încât realitatea legii este exclusă din conştiinţă. Lumea în care trăim şi propria noastră personalitate devin astfel mai suportabile.

Nu-mi cere să întemeiez sau să argumentez adevărul acestei legi. Eu mă rezum la a o face cunoscută şi îmi pasă foarte puţin dacă o accepţi sau nu. De fapt, singurul care te poate convinge de realitatea ei eşti tu însuţi. Pentru asta e nevoie de o intensificare a nivelului de conştiinţa la care

funcționezi, de o minte capabilă de conexiuni şi ceva curaj. Instrumente de care sunt sigur că dispui, altfel n-ai fi ajuns cu lectura până în acest punct.

Şi acum, la subiect!

Am botezat-o **legea oglindirii.** În cea mai scurtă formulare de care sunt capabil, sună cam aşa: **exteriorul reflectă interiorul.** Dacă ai nevoie de explicitări, detalii sau amănunte suplimentare, ți le ofer în continuare.

Ce înseamnă că exteriorul reflectă interiorul? Înseamnă că lumea în care trăim csie un fel de **oglindă gigantică,** oglindă care reflectă mereu aspecte sau părți din noi înşine. Înseamnă că toți oamenii pe care îi atragem în viețile noastre sau de care suntem atraşi oglindesc aspecte necunoscute, negate sau neasumate de noi înşine.

Funcționarea acestei legi exclude întâmplarea! În câteva tradiții spirituale care au intuit-o se repetă aproape obsesiv că nimic nu este întâmplător. Accidentele, coincidențele, evenimentele neaşteptate apar astfel numai datorită ignoranței noastre. Mai exact, datorită incapacității notorii a minților noastre de a subîntinde ansamblul tuturor factorilor, fizici şi nonfizici, care concură la naşterea unui eveniment, la producerea unui fenomen sau a unei întâlniri. Lumea pare a fi dominată de hazard când, în realitate, este expresia unei armonii incredibile, o potrivire la microsecundă sau nanomeiru a tot ceea ce se mişcă, fie acestea particule sau unde de energie.

Experiențele spirituale la vârf trăite de oameni din cele mai diverse timpuri şi culturi sprijină această idee. În "This Is lt", Alan Watts a rezumai minunat această afirmație: "Cel care se află în această stare a conştiinței este copleşit de certitudinea că Universul, aşa cum este perceput în acel moment, **este aşa cum trebuie să fie...** Mintea este atât de uimită de **evidentă şi desăvârşita potrivire a lucrurilor,** aşa cum sunt ele, încât nu mai poate găsi cuvinte pentru a exprima perfecțiunea şi frumusețea acestei experiențe. Totul este atât de clar încât lumea pare a fi devenit transparentă sau luminoasă şi atât de simplu încât lumea nu poate fi altfel decât pătrunsă şi ordonată de o inteligență supremă. "

Dacă nu ai făcut niciodată această experiență trebuie să-i crezi pe cuvânt pe cei care au trăit-o. Dacă nu-i crezi însă, nu-i nici o problemă. La momentul potrivit, fundamentele ultime ale realității sunt revelate tuturor celor care participă la această realitate. Diferența dintre cei care au acces mai devreme şi cei care au acces mai târziu la țesătura cosmică ultimă este că primii sunt mai apți să perceapă frumusețea, armonia, sensul, iubirea sau misterul din lume, inclusiv în împrejurări care par a impune sau a înfățişa contrariul.

Universul ne dirijează întotdeauna spre acele medii şi persoane sau creează exact acele circumstanțe în care putem experimenta ceea ce **încă nu acceptăm** în noi înşine, dar a sosit timpul să o facem. Este ca şi cum inteligența cosmică ar fi tot timpul cu ochii pe noi, punându-ne constant în fața sarcinilor noastre de dezvoltare. Şi de ce atâta neodihnă şi chin? Pentru că doreşte să ne împingă **spre totalitate,** adică spre acel nivel de integrare lăuntrică pe care psihologia analitică mai întâi şi terapia experiențială a unificării, mai apoi, l-au numit Şinele.

Ce înseamnă asta mai concret? Ce sunt acelea sarcini de dezvoltare? Cum adică aspecte neasumate sau respinse din noi înşine? Să-ți dau câteva exemple!

Dacă eşti un tip care încearcă tot timpul să fie calm. Refuzându-ți astfel furia, vei atrage oameni furioşi în viața la. Aceşti oameni vor oglindi ceca cc tu conții în inconştient, dar te căzneşti să reprimi. Ei sunt exact ca nişte oglinzi, dar nu ale Eului tău conştient, ci ale psihicului tău inconştient. Cu cât apărările tale sunt mai puternice, cu atât vor fi create situații de viață în care tu să fii mai apropiat de asemenea oameni. Astfel, fără voia ta, te poți trezi cu un şef său coleg de birou irascibil şi chiar violent, după cum te poți îndrăgosti de o persoană foarte liberă în manifestarea furiei. Dacă eşti căsătorit şi ai o familie, s-ar putea să constați la soție sau la unul din copiii tăi ieşiri necontroiate, inexplicabile.

Dacă eşti cineva care nu acceptă eroarea sau imperfecțiunea, vei atrage spre tine persoane sau întâmplări care te vor scoate din minți, deoarece numitorul lor comun va fi greşeala, uneori chiar greşeala flagrantă. Este felul în care Universul te obligă să trăieşti experiența acestui aspect neasumat din tine însuți, anume propria ta tendință de a confunda ceva, de a te încurca, a ft inexact sau a o da în bară. Tendința pe care o blochezi inconştient se activează puternic în afara ta, făcându-te conştient de ea, doar că **la cei din jur.**

Dacă ai o pulsiune sexuală peste medie, pe care o cenzurezi, ştii ce se va întâmpla? Ai ghicit! În

viața ta vor apărea oameni care par să nu se gândească decât la sex şi când vei deschide televizorul, o vei face exact în mijlocul unei scene "fierbinți". Latură pe care ți-o respingi te asaltează din exterior, sub cele mai diferite forme. Nu e exclus să ai parte şi de ceva exhibiționişti, mesajul lor fiind: "Iată ceva la care tu refuzi să priveşti!"

Dacă încerci din răsputeri să fii o persoană educată şi politicoasă, care nu înjură niciodată, te vei pomeni lucrând într-un mediu populat de persoane îndelung exersate în această nobilă artă. Fără să vrei vei auzi expresii şi aranjamente lingvistice care nu ți-ar fi trecut niciodată prin neprihănitul căpşor. Dacă prietenul tău nu se va dovedi un bun cunoscător al limbajului suburban, prietenii lui vor compensa din plin aceasta.

Dacă nu eşti conştient de propria tendință de a-i judeca pe alții, vei constata stupefiat că asta pare a fi singura ocupație a celor din jurul tău. fi vei admonesta, probabil, numai pentru a te descoperi citind articole sau urmărind emisiuni TV a căror preocupare centrală este să analizeze şi să judece viața contemporanilor tăi.

Aş putea să mai dau zeci de exemple, dar contez pe inteligența ta, nu degeaba te- am atras către lectura acestei cărți. Pentru că veni vorba, şi ca să închei cu un exemplu personal, din clipa în care cei din jur mi-au semnalat monumentele de prostie dinăuntrul meu, m-am nimerit în postura fericită de a încerca să fee ceva. (încă mai încerc, aşa că iartă-mi nepriceperea, neştiința sau incompetența pe care le sesizezi. Nu sunt şi eu decât o biată oglindă.)

Nesuferită legea asta, nu-i aşa? Nu se pune problema să scapi de ea, întrucât această performanță este imposibilă. Se pune problema să ții cont de ea şi să o foloseşti în avantajul tău tot aşa cum, cunoscând banalele legi ale mecanicii sau termodinamicii, le foloseşti în favoarea ta. Această utilizare conştientă, în cazul exemplelor de mai sus, se traduce în conştientizarea şi asumarea furiei, imperfecțiunilor, pulsiunii sexuale sau tendinței de a vorbi urât. Adică asumarea trăsăturilor şi pulsiunilor pe care ie conții, dar nu le recunoşti decât la cei din jurul tău.

Am întâlnit persoane pentru care nu e clar înțelesul verbului "a asuma". A asuma înseamnă **a admite, a recunoaşte sau a accepta** că o calitate sau o tendință îți aparțin. Această acceptare nu este doar intelectuală! Ea are şi o componentă emoțională. Acceptarea emoțională constă în **a simți** caracteristicile sau pulsiunea respectivă. Prin urmare, nu e suficient **să gândeşti** că o ai, e necesar să o simți. Când recunoaşterea intelectuală şi acceptarea emoțională sunt prezente simultan, putem vorbi de **asumare,** iar asumarea îți pune la dispoziție o libertate cu totul inedită: ceea ce ai asumat poți începe să integrezi, dacă ți se pare necesar.

Ce înțeleg prin integrare? Înțeleg utilizarea adecvată a trăsăturii sau tendinței respective. Utilizarea adecvată este prin excelență o utilizare conştientă. Ea presupune o armonizare a acțiunii cu contextul şi producerea unor beneficii, atât pentru tine, cât şi pentru cei din jur (Voi reveni.).

Din clipa în care începi să-ți asumi aspectele neconştientizate, se întâmplă ceva miraculos: universul nu mai trimite acel aspect către tine. De ce? Deoarece ceea ce accepți înăuntrul tău nu mai e nevoie să fie creat în afara ta. Scopul a fost atins. Procesul de conştientizare şi de transformare a început. În conformitate cu legea oglindirii, transformările din interiorul tău sunt reflectate de schimbările din afara ta. Nu întotdeauna imediat, deoarece principiul inerției funcționează şi el. Pe termen lung însă, exteriorul reflectă cu necesitate transformarea lăuntrică.

Cei care aplică aceste legi în mod conştient nu încetează să se mire de consecințe. Din clipa în care o anumită trăsătură este acceptată şi intră într-un proces de integrare, persoanele care reflectau această caracteristică fie dispar pe neaşteptate din viața noastră, fie nu o mai manifestă în relație cu noi. Este ceva uimitor, merită să încerci!

Exemple: Dacă ai un şef foarte autoritar, după ce începi să-ți accepți propria tendință de a domina, se poate întâmpla ca el să fie brusc schimbat, să rămână dar să nu mai fie dominator cu tine sau tu să-ți găseşti un alt job, mai bine plătit.

Dacă ai un soț obsedat de ordine şi curățenie, din clipa în care tu devii mai atentă la aceste aspecte, el devine mai tolerant cu neglijența ta. Nu te mai bate la cap, nu te mai cicăleşte şi uneori nici nu mai observă că ai lăsat uşile deschise la şifonier sau papucii sunt din nou în colțuri diferite ale camerei.

Dacă ai un tată rece sau indiferent afectiv şi, începi să transformi propria răceală pe care o manifestai în relația cu el, vei fi surprinsă de căldura pe care încearcă să ți-o ofere, ca din senin.

Orice schimbare pe care o faci înăuntrul tău schimbă ceva în afara ta, creând astfel condiții pentru a debloca sau îmbogăți o relație. Este imposibil ca tu să te transformi, iar relația cu celălalt să rămână identică. Dacă el sau ea nu sunt capabili să perceapă această schimbare, viața îi va îndepărta pur şi simplu din mediile tale de contact. Sau, invers, tu vei ieşi gradat din viața lor, fară nici un fel de culpabilități sau resentimente.

În terapia de cuplu, activarea capacității unei persoane de a-şi asuma un aspect de care era hipnotic atrasă ia celălalt reprezintă un obiectiv terapeutic. Poți pune punct cu eleganță unei relații nocive când înțelegi că celălalt manifestă explicit tendințe pe care şi tu le ai, dar ie condamni. La fel de bine, poți împinge relația ta la un nou nivel experiențial după ce îți însuşeşti propria sensibilitate, plecând de la sensibilitatea înaltă a partenerei tale, sau propria fermitate, plecând de la capacitatea partenerului tău de a spune "nu".

A-ți asuma trăsăturile pe care celălalt le întrupează atât de bine este ca şi cum te-ai debranşa de la el. Te vei branşa, desigur, la altcineva, deoarece umbra este inepuizabilă. Însă pentru aspectul pe care l-ai integrat nu mai ai nevoie de o oglindă. Persoana care-ți servea ca oglindă va pleca din viața ta sau va înceta să se comporte în acel mod cu tine după cum, la fel de bine, tu poți alege, rară regrete, să nu o mai incluzi în viața ta.

Anumite genuri de persoane sau de situații apar periodic în viața noastră deoarece sunt chemate de noi, mai exact de acele aspecte din noi, care, fiind permanent respinse, se constelează în umbră. De acolo acționează aidoma unor magneți, ghidându-ne inconştient spre anumiți oameni şi evenimente specifice. Nimic nu este întâmplător, nu voi înceta să repet. Noi gravităm, în mod natural, spre aceia care ne reflectă umbra. Acest adevăr este cum nu se poate mai clar în relația de cuplu. Aceste relații promit cea mai mare fericire dar, până una-alta, scot la iveală cele mai neintegrate emoții şi cele mai primitive apucături.

Din punctul meu de vedere, nu există o relație mai alchimică. Dacă o relație de cuplu nu trece prin momente grele, critice, aceea este o relație cu un slab nivel de intimitate. Când cei doi se apropie foarte mult, tot ce a fost cu grijă ascuns sau reprimat iese la suprafață. Este logic să se întâmple aşa. Orice relație adevărată şi intensă declanşează conflicte şi fricțiuni, are momente foarte dificile, uneori de coşmar. Aceste situații sunt asemenea unor răscruci. Ele deschid calea spre derivă, izolare sau divorț sau, dimpotrivă, îi împing pe cei doi parteneri spre restructurări profunde ale personalității. Cei care au suficientă maturitate lăuntrică pentru a face față furtunilor şi uraganelor din viața de cuplu se descoperă ulterior ceva mai aproape de completitudinea lor, mai apți să se accepte şi mai pregătiți să se iubească fără condiții. Cei care evită momentele grele, cedând tentației de a rupe relația fără a încerca să înțeleagă ce se întâmplă de fapt, trebuie să ştie ceva: pe viitor, dacă nu doresc astfel de clipe dificile, au o singură soluție: să evite relațiile intime.

Se pare că singura dorință a Universului este că noi să fim întregi, iar asta îl face neobosit în a ne trimite persoane care să manifeste puternic aspectele pe care noi le negăm sau refuzăm să le recunoaştem. Se parc că scopul ullim al spiritului nostru este să devină întreg, motiv pentru care atrage în viețile noastre tot ce e necesar pentru a trezi sau activa acele părți adormite sau sechestrate prin adâncimile inconştientului. Dacă chiar aşa stau lucrurile, legea oglindirii serveşte de minune acestui scop. Ca orice lege, ea funcționează continuu, deci inclusiv în somn, când se întâmplă să visăm acțiuni pe care, în stare de veghe, nu le-am face nici în ruptul capului.

Legea oglindirii este, tehnic vorbind, **o lege a rezonanței,** deoarece creează situații şi pune în legătură persoane între care există afinități. Altfel spus, persoanele care vibrează pe aceeaşi lungime de undă, indiferent dacă sunt conştiente sau nu, se atrag una pe cealaltă. Uneori atracția inconştientă este repolarizată în conştient că respingere, dar asta nu trebuie să ne inducă în eroare. Respingerea nu există fără atracție! Poți fi atras de o persoană foarte creativă deoarece ea dinamizează în tine propria ta creativilate, dar la fel de bine poți fi atras inconştient de o persoană cc-ți manifesta tendințele depresive, respingând-o la nivel conştient, adică încercând zadarnic să te descotoroscşli de ea. Dacă vei reuşi să o îndepărtezi cu forța, în scurt timp în viața ta va apărea o altă persoană, cu a: eeaşi caracteristică. "Parcă e un făcut", vei spune şi să ştii că nu greşeşti. Inconştientul tău, în colaborare cu inconştientul celeilalte persoane, "aranjează" această întâlnire. Nn ştiu cât de clar e pentru tine, dar eu m-am convins că trăim într-o lume magică. Tot ce se întâmplă e țesut în laboratoarele inconştientului şi are un sens pe care îl numesc spiritual: să ne cunoaştem, să ne asumăm pc deplin şi să ne manifestăm cieator potențialul. Nu

cred că există vreun suflet care să nu tânjească după această împlinite, singura diferență fiind că, în cazul unora, acest dor este încă plăpând sau imperceptibil.

Exteriorul reflectă interiorul. Până acum, m-am referit Ia conținuturi. Tu nu eşti conştient de intoleranța ta şi atunci în viața ta apar oameni intoleranți. Nu eşti conştientă de dorințele talc sexuale şi senzualitatea te înconjoară. Iți reprimi disponibilitatea de a ajuta şi te trezeşti cu persoane care-ți oferă sprijinul.

Mă voi referi, pe scurt, şi la procese. Exteriorul reflectă şi ceea ce îți faci ție însuți, reflectă atitudinile şi patternurile de interacțiune dintre diferite părți ale ființei talc. Astfel, vulnerabilitatea pe care nu ți-o accepți nu o vei accepta nici în exterior. Blândețea pe care ți-o reprimi o vei respinge şi în afara ta. Nevoile pe care le condamni la tine Ic vei condamna şi la alții.

La celălalt pol, dragostea plină de grijă pe care o oferi părților mai copilăreşti şi fragile din tine însuți, o vei manifesta şi în afara ta. Respectul pe care ți-l porți se va regăsi în respectul pentru cei din jur. Capacitatea de a te ierta va fi reflectată de puterea de a-i ierta pe cei care greşesc. ("Şi ne iartă nouă păcatele noastre, aşa cum şi noi iertăm greşiților noştri...").

Ceea ce faci în exterior este precedat de ceea ce faci în interior. Acțiunile externe sunt un fel de Fotografie a acțiunilor interne. Nu poți fotografia ceea ce nu există. Este exclus să fii blând în exterior, dacă eşti crud în interior. Blândețea ta va fi doar o mască, o poveste de adormit copiii. Nu îi poți respecta pe cei din jur dacă pe tine te dispreţuieşti. Respectul tău va fi o simulare. Nu vei iubi pe nimeni dacă nu ştii să te iubeşti pe tine însuți. Iubirea ta va fi ipocrită. Un om care îşi iubeşte Sinele este imposibil să nu iubească şi Sinele semenilor săi. Poate că acțiunile lui nu sunt spectaculoase sau sunt greu de înțeles, dar natura lor nu poate fi decât binefăcătoare.

Scindările şi conflictele interne se reflectă în relații dificile, încărcate de trăiri ambivalențe. Separarea de aspectele din tine însuți se reproduce în separarea de aceleaşi aspecte din ceilalți. Felul cum te raportezi la ceilalți oglindeşte felul cum te raportezi la aspectele corespondente din tine însuți. Aceste raporturi pot fi într- adevăr, percepute şi interpretate greşit, prin filtrul aşteptărilor şi nevoilor personale. Un observator lucid va şti însă să le distingă natura autentică.

Pentru cei conştient orientați spre evoluție, legea oglindirii este un prieten neprețuit. De fiecare dată când în viața ta apare o persoană sau o situație nouă, fără să fie vorba de ceva pasager sau nesemnificativ, ai ocazia să meditezi pentru a afla ce anume în tine este oglindit. Pur şi simplu nu ai timp să te plictiseşti, în cazul în care ai învățat să-ți ții conştiința trează.

De câte ori te observi implicat emoțional într-o relație cu o persoană, pe o durată de timp deja semnificativă, întreabă-te: **Ce încearcă acest om să mă învețe? Ce aspect din mine însumi întruchipează?** Dacă vei şti să răspunzi la aceste întrebări, relația ta cu acel om se va armoniza sau traiectoriile voastre vor înceta spontan a se mai intersecta. Asta nu înseamnă că-l vei uita sau că vei tânji după el. Dacă ai înțeles mesajul pe care-l purta special pentru tine, sentimentul tău va fi de recunoştință. Dacă n-ai înțeles aproape nimic, acel om sau cineva similar va reveni până când vei înțelege. Asta s-ar putea să dureze, dar răbdarea lui Dumnezeu este nemărginită.

MECANISMUL PROIECTIV

În strânsă legătură cu legea oglindirii funcționează mecanismul psihologic al proiecției. Obişnuiesc să le spun studenților mei că cine înțelege acest mecanism a înțeles 50% din psihologie. Aceasta este, bineînțeles, o exagerare, făcută din rațiuni didactice. De fapt vreau să subliniez importanța colosală a acestui fenomen, a cărui înțelegere ne poate uşura enorm relațiile cu ceilalți, oferindu-ne, simultan, şansa de a ne cunoaşte în profunzime.

Tehnic vorbind, proiecția este mecanismul psihologic prin care sunt atribuite mediului/noneului caracteristici ale persoanei/eului. Această operație de expulzare în lumea exterioară a gândurilor, afectelor, impulsurilor necunoscute sau inacceptabile este o apărare de origine arhaică. Calitățile, dorințele, pulsiunile pe care nu le cunoşti sau pe care le refuzi la tine însuți le atribui altora, persoane, lucruri sau instituții din mediul tău înconjurător.

Pe teritoriul psihoterapiei, Freud a fost primul care a folosit termenul "proiecție" în legătură cu nevroza de angoasă. El a arătat cum excitația sexuală resimțită ca periculoasă pentru Eu este proiectată în exterior, asigurând astfel o anumită securitate psihologică. Cazul preşedintelui Schreber i-a permis să explice paranoia printr-un tip de proiecție pe care 1-a numit "apărare primară". Analiza fobiilor a scos la iveală proiecția unor încărcături pulsionale amenințătoare asupra unor reprezentări conştiente substitutive. Astfel, prin proiecție aspectele pulsionale sunt îndepărtate, iar teama e focalizată asupra unui obiect exterior mai uşor de evitat, de pildă un animal (şobolan, cal, etc). Încă în 1915, Freud (apud Ionescu, Jacquet şi Lhote) scrie: "Prin ansamblul mecanismului de apărare instalat s-a obținut o proiecție a pericolului pulsional spre exterior. Eul se comportă ca şi cum pericolul dezvoltării unei angoase nu ar veni dintr-o pulsiune internă, ci dintr-o percepție, fiind astfel îndreptățit să reacționeze împotriva acestui pericol exterior prin tentativa de fugă care este evitarea fobică".

Ca stil de viață, proiecția este un mecanism patogen, deoarece frânează sau opreşte maturizarea persoanei. De asemenea, proiecția naşte erori în evaluarea mediului (persoane/situații/relații) şi împiedică adaptarea creativă, blocând subiectul în modele de comportament rigide sau disfuncționale.

Dacă te întorci cu gândul spre copilărie, poate îți aduci aminte de expresia "Cine zice ăla este!"' (Ea face parte din ansamblul poetic "Cine zice ăla este/Ca măgarul din poveste/Şi măgarul a murit/Şi tu l-ai înlocuit"- no offense!). Expresia reprezintă o intuire genială, de către mintea copilului, a mecanismului proiectiv. Evaluările subiective sunt distorsionate de proiecții personale. Evaluările corecte sau obiective nu sunt contaminate de proiecții, adică sunt libere de proiecții. Nu cred că există evaluare obiectivă în sens absolut, deoarece inconştientul este inepuizabil, dar cred că o autoinvestigare profundă permite evaluări relativ corecte. Din acest punct de vedere, a-i asculta pe cei nedeprinşi cu obiceiul autoexaminării, în timp ce fac evaluări, este o modalitate, după caz, amuzantă, stupefiantă sau cutremurătoare, de a le contura profilul psihologic.

În relațiile profesionale de ajutor, a cunoaşte şi a stăpâni tendințele de a proiecta sunt cruciale. Psihologul sau terapeutul care intră în relație slab conştient de aşteptările, nevoile sau caracteristicile sale are puține şanse de a sprijini procesul de echilibrare a clientului său. De aceea, analiza psihologică din procesul de formare, supervizare şi autoanaliza continuă sunt instrumente folositoare pentru o relație eficientă.

Pentru a preveni intrarea într-o spirală interacțională de tip proiectiv, în care aşteptările inconştiente ale terapeutului declanşează răspunsuri infantile ale clientului, iar transferul clientului declanşează reacții inconştiente ale terapeutului, câteva întrebări se pot dovedi, pentru specialist, deosebit de utile, Iată-le:

1. Cum mă simt în relație cu acest client?
2. Ce îmi imaginez despre el?
3. La ce acțiune mă simt constrâns în prezența sa?
4. Ce amintiri mi se reactivează ascultându-l?
5. Care mi se pare că sunt aşteptările lui?
6. Ce rol îmi vine să joc în raport cu aceste aşteptări?
7. Cum mi-ar plăcea să se comporte?
8. Cum îi evaluez suferința? Ce mă face să o apreciez ca foarte profundă/lipsită de profunzime?.
9. Ce mă împinge să-i acord mai multă/mai puțină atenție decât altor clienți?
10. Cum fac față trăirilor emoționale pe care le experimentez în relația cu el?
11. Ce cred despre posibilitățile lui de vindecare?
12. Ce mă face să mă implic mai mult/mai puțin în problemele lui?

Astfel de întrebări (şi altele asemenea lor) dezvăluie dinamica proiecțiilor de rol şi a aşteptărilor din relația terapeut/psiholog/asistent social - pacient/client. Răspunsurile pe care specialistul este capabil să le ofere nu îl transformă într-un om perfect sau în vreo zeitate din panteonul terapeutic, ci îi restituie umilința necesară celui care intră în relația de ajutor, conştient de forța şi vulnerabilitățile sale.

Această atitudine este cu atât mai dezirabilă cu cât terapeutul are de făcut față proiecțiilor (uneori teribile) clientului său, tendinței acestuia de a reactualiza conflicte şi patternuri de relație inconştiente, ale căror origini sunt în istoria personală, cel mai frecvent în copilăria să. Fenomenul prin care trecutul clientului se repetă simbolic în relația actuală cu terapeutul a fost numit **transfer.** Proiecția precede

transferul în acelaşi fel în care literele preced cuvântul. Cuvântul nu există fără litere, transferul nu există fără proiecție. Transferul este resimțit mai puternic deoarece e mai apropiat de conştient şi se produce în relații încărcate afectiv, pe când proiecția poate trece neobservată, deoarece e mai adâncă şi nu presupune în mod necesar relații tensionate afectiv. Cu alte cuvinte, oamenii pot fi victimele proiecțiilor fără a intra în relație transferențială, reversul nefiind valabil: orice relație transferențială este îmbibată de proiecția experiențelor psihologice neconsumate sau nerezolvate din trecut, cel mai adesea din copilărie.

Prin urmare, în terapie (ca şi în orice altă relație dinamizată psihologic) este posibil să apară transferul. Clientul tinde să retrăiască, în relația cu terapeutul, relațiile sale nefinalizate cu figurile parentale. El caută să-şi gratifice nevoile şi să-şi rezolve probleme care, la vremea lor, au rămas suspendate. Terapeutul trebuie să fie conştient de acest proces şi îl poate chiar stimula, pentru a-l transforma ulterior în obiect al analizei. (Ca terapeut din clasa celor "provocatori", experiența mi-a arătat că acest joc de rol poate deveni la un moment dat periculos. De pildă, o situație de grup în care am stimulat simbolic pulsiunile sexuale a deblocat o cantitate imensă de agresivitate - vezi fuziunea instinctelor sexual şi agresiv. Din fericire, nimeni nu a fost rănit şi nu s-au înregistrat pierderi colaterale).

În relația terapeutică şi în relații personale "încărcate", oamenii se orientează spontan spre situații care conțin potențialul de a reactiva conflictele infantile. Evenimentul "de aici şi acum" evocă prin analogie o relație traumatizantă sau un eveniment nefinalizat din trecut. Ceea ce s-a întâmplat în trecut dar nu s-a consumat este proiectat pe ceea ce se întâmplă acum, cu un scop precis: acela de a închide gestalt-ul, adică de a exprima, a trăi şi a înțelege ceea ce, în trecut, a rămas blocat. Situațiile nerezolvate din trecut presează constant asupra prezentului, căutându-i completitudinea. Cei care vin cu acumulări respectabile de situații neterminate riscă să intre în relații transferențiale mai repede şi mai intens. Datorită interpretării eronate a evenimentului actual, pentru ei chiar evenimente aproape inofensive pot resuscita traume puternice. La limită, acesta e cazul delirului sau halucinației.

Relațiile umane sunt cu atât mai sănătoase cu cât trecutul este mai puțin prezent **în aici şi acum.** Cu cât prezentul este mai "colorat" de trecut, cu atât relația este mai nevrotică, adică mai puternic contaminată de proiecții.

Deoarece suntem ființe înzestrate cu subiectivitate, proiecțiile sunt inevitabile în relațiile noastre. Este imposibil să stabileşti relații libere de proiecții, dar e perfect posibil să limitezi intensitatea şi amplitudinea, acestora, adică să te străduieşti să le retragi. În plus, dacă nu poți să proiectezi, adică să-i atribui ceva celuilalt, întâlnirea cu el devine dificilă, deoarece el nu este conturat pentru tine.

Ca atare, există un sens în care mecanismul proiectiv e sănătos şi folositor şi acesta e următorul: proiecțiile sănătoase sunt **verificabile.** Verificarea are loc prin **confruntare.**

Exemplu: observ că mă urmăreşti cu multă atenție. Îmi imaginez că în sinea ta critici sau dezaprobi ceea ce afirm, situație în care mă simt judecat şi respins. Ceea ce îmi imaginez este **interpretarea proiectivă** a unui eveniment actual: felul cum mă priveşti. Îmi pot verifica proiecția întrebându-te, pur şi simplu, la ce te gândeşti când mă priveşti în felul acesta. Tu îmi spui că eşti foarte interesat de ceea ce îți comunic, iar eu realizez că evaluarea mea era eronată şi o retrag. În loc să mă simt criticat, mă simt acum valorizat. (Desigur, e posibil ca tu m nu fii conştient de propriile gânduri sau să încerci să le ascunzi de mine, dar asta e o altă problemă).

Terapiile experiențiale promovează contactul onest, confruntarea, dialogul autentic ca cele mai bune instrumente terapeutice de identificare şi retragere a proiecțiilor. În situațiile de grup, când oamenii îşi asumă ceea ce simt şi gândesc, toată lumea este hrănită cu energia sincerității, având şansa de a ne poziționa corect unii față de ceilalți.

Prin confruntare, interpretările inadecvate, care duc la relații tensionate, pot fi corectate sau retrase, lăsând loc pentru contacte vii, nu în mod necesar pozitive (e posibil să aflu de la tine că nu mă placi sau chiar mă deteşti) dar cu siguranță mai puțin consumptive emoțional, adică debarasate de interpretări, convingeri sau credințe iraționale sau false.

Întâlnirile cu oameni care refuză să răspundă unei realități verificabile sunt practic imposibile. Când sunt incapabili să indice o astfel de realitate pentru proiecțiile lor, putem afirma fără a greşi că ei **delirează.** Neavând nici un suport în prezent pentru ceea ce îşi închipuie, rămân în afara relației, deconectați de la realitate. Delirul e caracteristic psihozei (prin interpretare delirantă, cineva crede că îl ataci de la distanță cu unde radioactive), existând însă şi mici "deliruri" cotidiene (poți crede, fără nici un

fel de element concret, că partenerul tău e supărat pe tine, că fiica ta te minte sau că şeful tău vrea să te dea afară).

În terapie, a confrunta proiecția este ca şi cum ai aprinde lumina în camera copilului, astfel încât acesta să vadă că ceea ce îi părea un monstru în dulap sunt, în realitate, hainele Iui. Altfel spus, contactul de tip terapeutic urmăreşte achiziția unei viziuni realiste asupra mediului urmată, bineînțeles, de trăiri adecvate situației.

Exemplu: clientul îşi priveşte terapeutul şi, prin interpretare proiectivă, crede că acesta e furios pe el (aşa cum se înfurie tatăl clientului). Fiind convins că urmează să fie pedepsit (aşa cum îl pedepsea tatăl lui), clientul experimentează teama, intrând astfel în relație transferențială. El atribuie terapeutului nevoia de a-l pedepsi caracteristică figurii paterne introiectate. Un terapeut interesat mai mult de sănătatea clientului şi mai puțin de prelungirea la nesfârşit a şedințelor îl va întreba simplu "Ce simți acum față de mine?", punând capăt iluziei, prin confruntare. Din perspectiva Gestalt, integrat în TEU (terapia experiențială a unificării), transferul este un proces **în curs de desfăşurare,** în acest loc, în acest moment. Este adevărat, gândurile, trăirile, sentimentele se pot reactiva în situații diferite, dar procesul este identic. Transferul este un proces, iar originea lui se află în trecut. Un contact deschis, stabilit în aici **şi acum** identifică trecutul tot aşa cum ochiul unui bijutier versat distinge pietrele prețioase de falsurile grosolane. La flacăra prezentului trecutul este ars, ceea ce nu face neapărat prezentul plăcut. Prezentul poate fi foarte dureros, dar el este întotdeauna suportabil în comparație cu un prezent impregnat sau suprasaturat cu situații anterioare neterminate.

Transferul poate apărea în relație cu oricine evocă astfel de situații sau gestalt-uri nefinalizate, adică seturi de trăiri, acțiuni care nu au fost duse până la capăt. Poate fi profesorul tău, poate fi soția ta, poate fi colegul său şeful tău. Indiferent de persoană, e important să realizezi că ea este doar un ecran pe care tu proiectezi reziduurile unui film din istoria ta de viață.

Vreau să subliniez că proiecția nu se realizează pe orice fel de ecran. Este ca şi cum ai avea o rolă de film cu "American Beauty". Nu-l vei proiecta pe peretele din bucătărie. Multiplexul, Scala sau Patria sunt ecrane mult mai potrivite pentru o vizionare de calitate. În acelaşi fel, dar exceptând delirurile, proiecțiile psihologice se realizează pe "ecrane adecvate". Astfel, persoana asupra căreia proiectezi ceva trebuie să conțină sau să manifeste, **într-un anumit grad,** trăsătura, dorința sau pulsiunea pe care i-o atribui. Persoană ce serveşte ca ecran de proiecție dispune măcar de un **punct de rezonanță** cu conținutul psihologic pe care îl proiectezi asupra ei. Conținutul proiectat este asemenea unui tablou. Pentru a agăța acest tablou de un perete, ai nevoie de un cui. Dacă peretele nu are un cui, oricât de fragil, nu poți agăța tabloul de el.

De exemplu, dacă nu eşti conştient de iritabilitatea ta, o vei proiecta asupra unei persoane care este, într-o anumită măsură, iritabilă. Această iritabilitate a ei este cuiul de care tu agăți tabloul (propria iritabilitate). Despre ea vei spune: "Este o ființă foarte iritabilă" şi nu despre cineva pe care îl percepi calm, aproape impasibil.

Proiecțiile sunt facilitate de circumstanțe, iar circumstanțele există din abundență. Caracteristicile imperfecte din alți oameni activează aspecte corespondente din noi înşine de care, din diferite motive, nu suntem conştienți. Oameni aroganți vor trezi aroganța pe care o respingem la noi înşine, oameni meschini vor declanşa meschinăria pe care nu o asumăm, oameni servili vor activa servilismul de care ne delimităm. Toate aceste conținuturi pe care Eul refuză să le admită vor fi proiectate asupra lor.

Cum spuneam însă, proiecția nu se realizează doar pe persoane. Un ecran folosit pentru tendințele sadice de care oamenii se disociază îl reprezintă normele şi conştiința morală. Tu spui: "Datoria îmi cere asta" sau "Societatea mă obligă să mă comport aşa", când, de fapt, tu ceri în numele datoriei sau societății. Polițiştii nu lovesc infractorii deoarece datoria le cere asta. Ei aleg o profesie în care să-şi descarce agresivitatea brutală, apărați de ceva nobil numit datorie sau conştiință profesională. Preoții de o anumită confesiune nu condamnă alte orientări spirituale deoarece societatea îi obligă. Ei aleg să joace un rol la adăpostul căruia să-şi manifeste tendințele agresive, descărcându-le în judecată şi blam.

Proiecția este semnul că încă nu-ți asumi responsabilitatea pentru caracteristicile sau impulsurile tale. De aceea, mecanismul sanogen, care permite diminuarea sau slăbirea acestui mecanism de apărare este **o mai largă conştientizare a ceea ce eşti,** susținută de un nivel superior de **autoacceptare.**

Impulsul, nevoia, dorința, calitățile, defectele pe care le proiectezi - toate îți aparțin. Sunt **fapte ale**

personalității tale. Nu are nici un rost să le negi sau să te disociezi de ele, deoarece astfel îți blochezi maturizarea psihologică şi evoluția. În schimb, te poți folosi de mecanismul proiectiv pentru a te cunoaşte în/oglinda celor din jur, a creşte din punct de vedere lăuntric şi a te adapta creativ la mediile tale de apartenență.

Nu poți înțelege ceea ce nu accepți şi nu poți accepta ceea ce negi. Mai scurt, dacă negi nu vei înțelege nimic. Nu vei afla nimic despre tine dacă te întorci cu spatele la oglindă. Nu-ți vei depăşi ignoranța dacă îți respingi reflexia din oglindă. Ai observat ce fac oamenii care se iubesc? Se privesc în ochi, stau față în față. În acelaşi fel şi țu trebuie să înveți să stai față în față cu aspectele tale reflectate de cei din jurul tău. Aspectele pe care le respingi înăuntrul tău le întâlneşti în afara ta. Cu cât le respingi mai puternic în interior, cu atât par să te înconjoare mai mult în exterior. Universul este magic. El îți oglindeşte metodic emoțiile, sentimentele, gândurile şi dorințele ascunse, până când începi să le recunoşti la tine însuți, să le recuperezi şi să le integrezi. Universul pare hotărât să-ți supună atenției trăsăturile şi nevoile personale pe care nu le admiți în conştiință, conectându-te cu oameni care întruchipează exact aceste aspecte. Chiar dacă îi vei respinge sau ocoli, Universul îți va trimite alții, după acelaşi calapod. Pur şi simplu nu ai unde să fugi, deoarece legea funcționează peste tot. Mi se pare chiar impropriu să spun "Universul îți va trimite alții". Mai degrabă **tu vei atrage** exact acei oameni care să oglindească principalele aspecte din tine însuți pe care le ai de acceptat sau transformat şi care reprezintă sarcinile actuale din graficul tău de evoluție.

Un om cu o anumită înțelepciune nu-i va percepe pe acei oameni că adversari şi nu va lupta împotriva lor: El va şti că şi-a întâlnit umbra şi se va strădui, deşi îi va fi greu, să o înțeleagă. Umbra este un adversar doar dacă lupți împotriva ei, respectând patternul de respingere dinăuntrul tău. Dar umbra este la fel de mult negativă pe cât este de pozitivă. Un râu este un adversar pentru tine dacă încerci să înoți împotriva curentului. Ți se pare o acțiune inteligentă? La un moment dat vei obosi. Vei simți că râul e ceva negativ, ce te împinge înapoi, că se luptă cu tine. Râul curge pur şi simplu. El nu are nici o problemă cu tine. Dacă tot ai intrat în el, devino-i prieten şi lasă-l să te ducă în sensul curgerii sale. Poate vei afla ceva nou, poate vei vedea ceva nou cine ştie? Schimbându-ți atitudinea, relația dintre voi se transformă dintr-o luptă într-o cooperare. O simplă mutație în conştiința ta pare a fi transformat negativul în pozitiv. De fapt, nu s-a întâmplat nimic. Negativul şi pozitivul au fost dintotdeauna acolo şi vor rămâne pe veci acolo. Doar felul cum te raportezi la ele te va face conştient de una sau alta din polarități.

În sine, întregul nu este nici pozitiv, nici negativ. Într-o exprimare la fel de acceptabilă, întregul este şi pozitiv şi negativ, simultan (Ce vrei, de asta e întreg, ca să integreze contrariile!). Ceea ce percepi din întreg depinde numai de tine şi de nivelul tău de conştientizare. Dacă îți plac vârfurile luminate vei îndrăgi şi văile întunecoase. Nu ai cum să negi văile, să le arunci undeva pentru a păstra doar culmile. Vârfurile şi văile formează o unitate, nu pot exista decât împreună. Un om înțelept este intens conştient de această realitate şi o acceptă. EI ştie că vârfurile cele mai înalte şi văile cele mai adânci se creează reciproc unele pe altele. Nu are cum să fie altfel într-un univers al polarităților şi conexiunilor.

Umbrele întunecate sunt legate de lumini solare strălucitoare. Şi atunci, întunericul dc care te temi şi pe care îl respingi nu este decât o lumină deghizată, pe care o respingi. Înțelegând unitatea esențială a vieții, te poți opri din alergat pentru a contempla ceea ce pare, la prima vedere, înspăimântător. Pe măsura ce vederea se intensifică, întunericul îşi va revela comoara.

Acceptarea în conştiință a impulsurilor negativ evaluate nu te preschimbă într-un criminal, hoț sau răufăcător. Înțelegerea normelor şi principiilor morale ca ecran de proiecție pentru agresivitatea ta inconştientă se va dizolva într-adevăr, dar nu pentru a nu le înlocui cu altceva. Mai degrabă, lichidarea lor va permite înțelepciunii naturale a organismului să se dezvolte, ceea ce va conduce la apariția, din interiorul tău, a unor principii sau referințe de viață autentice, după care să-ți conduci viața cu eleganță şi fără efort. Acest mod de a trăi este ceea ce eu numesc **spontaneitate integrată.** El nu are nici o legătură cu impulsurile de care unii ascultă orbeşte sau cu prescripțiile morale de care alții ascultă într-o manieră la fel de stupidă. Organismul acordat la propriul lui ritm funcționează adesea diferit de opiniile convenționale despre natura umană. El integrează în mod creativ experiența şi se dezvoltă generând şi distrugând fără întrerupere gestalturile, trăind totul complet, nelăsând nimic neterminat. Organismul sănătos ierarhizează şi armonizează nevoile corpului şi ale minții, satisfăcându-le fără grabă şi fără întârzieri. Conştiința lui se mişcă flexibil înăuntru şi în afară. Aceasta permite asimilarea sau retragerea

proiecțiilor, rezultatul fiind un câmp al conştientului mai extins, mai liber şi cu mai puține apărări.

Dacă fiecare proiecție îngustează sau limitează organismul, trasând frontiere ("Tu eşti aşa, eu nu sunt aşa"), retragerea proiecțiilor lărgeşte sau îmbogățeşte personalitatea cu caracteristicile sau fațetele proiectate. E ca şi cum țara în care trăieşti s-ar mări, ceea ce face ca şi libertatea ta de mişcare să fie superioară. Nu te vei mai simți amenințat sau presat de ceea ce ai proiectat, deoarece ți-ai dat scama că **acela eşti tu.** Iar dacă eşti la curent cu filosofia Upanişadelor, realizezi că acesta e punctul în care ea şi psihologia pe care ți-o prezint sunt practic identice.

Când le descriu mecanismul proiectiv din această perspectivă, studenții mă întreabă invariabil; "Cum ştim când evaluările noastre sunt corecte? Cum ne dăm seama că proiectăm?". Răspunsul meu este acesta: "Nu ştim niciodată cu certitudine dacă suntem sau nu victimele propriilor noastre proiecții, dar există un criteriu de mare utilitate, care ne maximizează şansele cunoaşterii. Acest criteriu este de **natura emoțională.** El este asemenea unui instrument de măsuri pe care îl conținem şi care, pentru a fi folosit, presupune o curgere liberă a emoțiilor prin conştiință.
Dacă, din varii motive, emoțiile sunt blocate, instrumentul degeaba există, întrucât nu foloseşte la nimic.

Conform acestui **criteriu de identificare a proiecțiilor,** orice persoană sau lucru din exterior care stârneşte în noi trăiri emoționale reprezintă un ecran de proiecție. Proiecțiile nu au loc atunci când persoanele sau lucrurile din mediu doar **ne trimit informații, fără să ne afecteze.**

Cu alte cuvinte, după cum caracteristicile pe care le proiectăm sunt evaluate, înăuntrul nostru, pozitiv sau negativ, trăirile noastre emoționale în raport cu persoanele sau lucrurile ce servesc drept ecrane de proiecție aparțin unui continuum având la cei doi poli atracția respectiv respingerea intensă.

Am observat că pentru mulți oameni această idee e aproape inacceptabilă. În special datorită consecințelor ei de la polul negativ. Ea te pune în situația de a te gândi măcar, dacă nu cumva de a admite, că trăsăturile sau comportamentele care te dezgustă, te enervează la culme sau chiar le urăşti la altul, într-un fel sau altul, îți aparțin şi ție. Totuşi ideea dispune de un uriaş potențial de transformare, deoarece, dacă se întâmplă să conții respectivele caracteristici negative, doar acceptându-le le poți schimba sau utiliza creator. Altfel, dacă le conții dar le refuzi la nivelul Eului conştient, ele nu se vor transforma niciodată singure, existând chiar şanse să se rigidizeze, întrucât nu sunt filtrate prin conştiință.

Ca ipoteză de lucru, se poate dovedi util să admiți că îi respingi cu putere pe cei asupra cărora proiectezi impulsuri sau trăsături inconştiente şi indezirabile. La polul celălalt, eşti atras cu putere, admiri sau îți plac foarte mult oamenii cărora le atribui, prin proiecție, propriile tale calități sau tendințe evaluate ca pozitive şi dezirabile. Lucrul cel mai interesant în toată această poveste incredibilă este că **forța sau intensitatea trăirii emoționale** (atracție/respingere) arată exact forța sau intensitatea **impulsului/trăsăturii proiectate.**

Vrei două exemple?

Intensitatea cu care deteşti laşitatea colegului său prietenului tău este egală cu intensitatea propriei tale laşități, de care nu ai nici cea mai vagă idee. Forța cu care eşti atras de claritatea mentală din explicațiile profesorului tău îți vorbeşte despre propria ta disponibilitate intelectuală, de care nu eşti încă conştient.

Validitatea criteriului de identificare se verifică simplu, astfel: Din clipa în care proiecțiile sunt recunoscute şi încep să fie retrase, începând procesul de integrare a caracteristicilor respective, tensiunea emoțională din relațiile cu cei pe care caracteristicile erau proiectate începe să diminueze. La modul absolut, când trăsătura sau impulsul au fost perfect integrate, atracția sau respingerea dispar, fiind înlocuite cu **acceptarea calmă, senină şi echilibrată** a celuilalt.

Acesta este exact punctul de mijloc dintre atracție şi respingere care permite transcenderea amândurora. Dacă ne reprezentăm axa atracție-respingere ca un segment pe care îl învârtim în jurul punctului de mijloc, obținem un cerc al cărui centru este tocmai acest punct. Ansamblul razelor reprezintă ansamblul caracteristicilor noastre, față de care avem diverse atitudini de atracție sau respingere, în raport cu care dezvoltăm dorințe sau aversiuni. Ideal vorbind, o ființă integrată se află exact **în centru,** hiperconştientă de ceea ce conține, acceptându-se fără nici un fel de rezerve. În realitate, pe multitudinea de axe atracție-respingere legate de numeroasele noastre trăsături sau pulsiuni noi ne aflăm mai departe sau mai aproape de punctul de mijloc, cel care semnalează asumarea şi garantează evaluarea corectă a caracteristicilor respective în mediu.

Sunt adesea întrebat dacă acest punct de mijloc, definit de o stare de împăcare şi acceptare liniştită a unei caracteristici, nu trimite mai degrabă la un soi de indiferenţă. E firesc să apară această întrebare la cei care n-au experimentat starea. Ceilalţi mai norocoşi, care au avut acces la această pace lăuntrică în raport cu o trăsătură pe care au integrat-o, ştiu foarte bine că nu are nici o legătură cu indiferenţa. Uneori contrariile par să se atingă. Înţelepciunea e confundată cu nebunia, de ce n-ar fi şi pacea interioară confundată cu indiferenţa?

Simplificând, indiferenţa este o stare a conştiinţei din care energia lipseşte, pe când seninătatea internă este o stare a conştiinţei în care energia este abundentă, doar că e foarte bine echilibrată, lăsând impresia nemişcării. În primul caz, indiferenţa faţă de o anumită caracteristică arată că aceasta se află la niveluri prea profunde pentru a fi proiectată (alte trăsături sau calităţi, corespunzătoare nivelului de dezvoltare a persoanei respective, fiind în "situaţia" de a fi proiectate), pe când, în al doilea caz, acceptarea detaşată a unei caracteristici arată că, aceasta a fost practic integrată şi nu mai exista energii reziduale care să trezească vibraţii emoţionale de tipul atracţie sau respingere.

Din momentul în care accepţi ca reale legea oglindirii şi criteriul de identificare a proiecţiilor, viaţa ta devine, te asigur, extraordinar de interesantă. Pur şi simplu nu mai ai cum să te plictiseşti într-o lume care îţi reflectă permanent propriile caracteristici respinse sau necunoscute, aspecte neasumate ale vastei personalităţi de care încă nu eşti conştient. Oriunde ai privi, vibraţia emoţională pe care o resimţi îţi semnalează că acolo este oglindită o parte din tine, o parte pe care nu o accepţi sau eşti convins că nu îţi aparţine. Lumea capătă dimensiunile unei holograme imense, în care ceilalţi te conţin, după cum şi tu îi conţii pe ceilalţi. Când te vorbeşti sau îi evaluezi,. Afectat de ceea ce ei manifestă, comunici, de fapt, cu tine însuţi. Înţelegerea acestor mecanisme subtile îţi permite să le moşeşti în mod conştient, punându-le în slujba atingerii unor noi niveluri de integrare psihologică sau, altfel spus, de realizare a Sinelui. Pe de altă parte, chiar dacă nu te accepţi, legile oglindirii şi proiecţiei continuă să te influenţeze, tot aşa cum legea gravitaţiei continuă să existe, indiferent dacă crezi sau nu în ea. Sinele s-a asigurat, în felul acesta, că universul pe care l-a creat te va împinge constant spre realizarea propriei tale totalităţi, singura variabilă necunoscută fiind cantitatea şi intensitatea suferinţelor pe care le vei avea de traversat.

Oricât de mult te-ai strădui să o negi, **umbra există.** Ea este aici. Poate eşti manipulativ, oportunist, fragil emoţional, evaziv sau rigid. Poate eşti anxioasă, insensibilă, vicleană sau tiranică. Acceptă-te oricum ai fi. Aşa te-a construit viaţa, acesta e punctul până în care a reuşit să evolueze în cazul tău. Este inutil să te condamni pentru ceea ce eşti. Judecata îţi va perverti fiinţa şi îţi va fi şi mai greu să te schimbi. Acea parte din tine pe care o consideri civilizată sau sfântă va reprima animalul din tine, va încerca să-l ucidă fără să reuşească vreodată.

Nu poţi anihila nimic din tine. Tot ce poţi face este să-ţi iroseşti energia într-un conflict interior în care nu există învingători şi învinşi. Dacă ai pune mâna ta dreaptă să se lupte cu mâna ta stângă, cine crezi că va câştiga? E absurd, nu?

De aceea, o soluţie ce denotă mai multă inteligenţă este să încetezi să te războieşti, să alungi sau să încerci să exilezi părţi ale fiinţei tale. Încetarea conflictului intern îţi unifică energiile. Devii unul, devii un întreg, iar întregul este transformator. Acesta e un miracol de care unele tradiţii esoterice au devenit conştiente, căutând să-l promoveze prin tehnicile de conştientizare pe care le-au pus la punct.

Când energia hidrogenului şi energia oxigenului, în loc să se lupte, se împrietenesc şi colaborează, în existenţă apare ceva nou: apa! Unificarea energiilor înseamnă creaţie, disocierea energiilor înseamnă distrugere. Îţi poţi imagina ceva mai simplu decât atât?

Pentru a ucide un animal nu îţi trebuie multă minte. Orice tâmpit poate omorî un cal nărăvaş, un câine sau un şarpe. Însă pentru a îmblânzi un animal, pentru a intra într-o relaţie armonioasă cu el, ai nevoie de ceva înţelepciune şi sensibilitate. De ce ar sta lucrurile altfel cu animalele sălbatice dinăuntrul tău?

Problema cu animalele interioare este că nu mor niciodată. Nu poţi distruge viaţa dinăuntrul tău, deoarece nu tu ai creat-o. Animalele se retrag în văgăunile inconştientului pentru a se fortifica şi a reveni în forţă pe scena publică. Sfinţenia obţinută prin reprimare este o farsă. Puritatea bazată pe respingere este o păcăleală. Aceste şarlatanii nu durează în timp, nu au nimic din stabilitatea şi consistenţa unei integrări. E suficient să zgândări puţin crusta de la suprafaţă pentru a vedea cu cine ai de-a face. Provoacă-l puţin pe "sfântul" din faţa ta, insultă-l deliberat şi vei vedea fiară dezlănţuindu-se sau doar arătându-şi colţii.

Atinge-l pe cel "purificat" de senzualitatea frivolă şi vei vedea cum se retrage imediat. Sexualitatea pe care şi-a reprimat-o s-a ascuns în zonele erogene sau chiar a transformat zone relativ neutre în zone periculoase, unde atingerea este interzisă. Corpul s-a închis şi a devenit retractil la orice stimul, de teamă ca impulsurile îndelung reprimate să nu explodeze. Din nefericire, veştile sunt proaste. Impulsurile nu pot fi blocate la nesfârşit. Umbra caută şi găseşte, în cele din urmă, un punct slab prin care să explodeze. Cum spuneam într-un subcapitol anterior, explozia umbrei se numeşte tulburare sau boală a corpului fizic.

Cu energia pe care nu o mai reprimi, pe care o accepţi în conştiinţă fără să o condamni se întâmplă ceva miraculos. **Ea începe să urce!** Aceasta e transformarea magică ce devine posibilă când te unifici, adică atunci când devii întreg. Acceptat cu iubire, animalul se îmblânzeşte şi poate fi pus la treabă. Altfel spus, energiile primitive sunt investite în acţiuni utile şi chiar creatoare. În loc să te sfâşie, câinii husky îţi permit să călătoreşti, trăgând din greu sania. În loc să te arunce din şa, armăsarul fuge mâncând pământul şi trece primul linia de sosire. Când sunt îmblânzite, animalele lăuntrice îţi pun la dispoziţie întreaga lor vitalitate, facilitând performanţa uneori incredibilă.

Energia reprimată începe să o ia razna. Energia acceptată cu iubire şi înţelegere îţi ridică nivelul de conştiinţă pe niveluri mai înalte ale manifestării, descoperindu-ţi lumi pe care nici nu le bănuiai. Aceeaşi energie care, condamnată fiind, devine urâtă sau periculoasă, prin sublimare se transformă în ceva minunat şi încântător. Proiecţiile scad în frecvenţă şi intensitate, iar cei care încă se mai luptă cu demonii lor sunt acceptaţi, pentru prima oară, cu adevărat.

Capacitatea de a-l accepta pe celălalt, păstrându-ţi echilibrul interior, este criteriul ultim de recunoaştere a gradului tău de integrare. Dacă rămâi neperturbat în faţa unei persoane meschine, care câştigă 20 de milioane pe lună, dar se plânge că nu are suficienţi bani pentru a-şi ajuta mama pensionară, poţi fi sigur că ai integrat această latură înăuntrul tău. Prin integrare, meschinăria a devenit cumpătare, prudenţă financiară, capacitate de a renunţa la cheltuieli inutile, abilitate de a economisi. Dacă simţi o anumită nelinişte în contactul cu respectiva persoană, dacă te irită zgârcenia ei şi îţi vine să o judeci, acesta e semnul că se oglindeşte ceva din zgârcenia ta. Încă mai ai de lucru! Înainte de a o ironiza sau condamna, reflectează puţin. Nu este decât un mesager prin care Universul te înştiinţează de stadiul la care te afli. Este ca şi cum ai primi o stare financiară de la bancă ce îţi administrează banii. Dacă ai extras mai mult decât ai depus, ce vină are funcţionarul? El doar îşi face munca pentru care e plătit. Volumul tranzacţiilor depinde numai de tine. Cu alte cuvinte, responsabilitatea pentru nivelul tău de evoluţie îţi aparţine.

Dacă te deranjează lenea partenerei tale de viaţă, fii sigur că, pe undeva, conţii şi tu această caracteristică. Profită de ocazie şi focalizează-ţi atenţia nu pe ceea ce nu face ea, ci pe ceea ce **nu faci tu.** Poate prelungeşti somnul de dimineaţă mai mult decât e necesar, poate nu respecţi programul de exerciţii fizice pe care l-ai planificat, poate amâni să citeşti o carte dificilă. Dacă priveşti curajos şi atent, vei găsi negreşit exemple, mai mult sau mai puţin subtile, de puturoşenie sau indolenţă. Ocupă-te de aceste minunate tendinţe personale şi lasă-ţi partenera în pace, nu o mai critică pentru ceea ce nici tu nu faci. Universul este conceput după o schemă atât de desăvârşită încât, dacă tu te schimbi, şi ea va începe să se schimbe. Îţi aminteşti?
Exteriorul reflectă interiorul! Nu e ceva absolut senzaţional? Îl poţi schimba pe celălalt, dar nu stând pe capul lui, cicălindu-l, criticându-l sau pedepsindu-l când nu se comportă conform standardelor tale. Îl poţi schimba pe celălalt **schimbându-te pe tine însuţi.** Dragi părinţi, sunteţi pe recepţie? E posibil să nu vă placă deloc ceea ce citiţi în clipa asta. Îmi pare rău, asta e realitatea. În străfundurile lor, copiii nu sunt educaţi prin predici sau discursuri moralizatoare. Copiii se modelează, se schimbă, evoluează prin **puterea exemplului.** Nu am acum timp să analizez acest subiect, dar pot trage un semnal de alarmă. În conformitate cu legea oglindirii, trăsăturile pe care copiii le manifestă şi sunt cel mai greu de suportat pentru părinţii lor sunt exact nevoile de integrare ale acestora din urmă. Acesta e motivul pentru care în viaţa cuplului au apărut copiii cu aceste caracteristici precise şi nu altele.

În relaţia de asistenţă psihologică şi terapeutică, a fi în stare să-l accepţi pe celălalt este cu atât mai important. El vine la tine pentru a fi ajutat, nu pentru a fi exploatat sau judecat. De acea, pentru a funcţiona la niveluri relativ bune de acceptare, trebuie să treci prin ceea ce eu numesc "munca de salubrizare". Unii studenţi sunt uimiţi să afle că a fi un bun psiholog presupune să te înarmezi cu o mătură, o cârpă de praf şi alte instrumente de igienizare şi să te dedici unor operaţiuni nu tocmai plăcute de

detectare a gunoaielor din ungherele şi ascunzişurile inconştientului. Altfel, impuritățile şi gunoiul pe care le conții, fără să fii conştient, te vor atrage sau le vei respinge, după caz, şi la celălalt.

Nu uita, acceptarea echilibrată înseamnă să fii la mijloc sau aproape de mijloc, liber, prin urmare, de atracție sau respingere. Nu e obligatoriu să atingi acest nivel de acceptare perfectă, dar merită să depui eforturi pentru a te apropia de el. Aceasta înseamnă **să munceşti cu tine însuți,** pe teritoriul propriei tale ființe. Conştientizarea superioară a limitelor şi vulnerabilităților tale îți va permite să înțelegi cât de mult poți ajuta un anumit client, inclusiv să-i recomanzi pe altcineva, dacă problema cu care el se confruntă este similară cu problema pe care nici tu nu ai rezolvat-o.

Ca un corolar al legilor de oglindire şi de proiecție, special pentru profesioniştii ofertei de ajutor, aş afirma ceva de genul: **nu poți asista decât integrarea fostelor tale umbre.** Ceea ce tu încă nu ai integrat nu-l poți ajuta nici pe clientul tău să integreze. Ceea ce nu ai vindecat la tine însuți nu poți vindeca nici la el. În cel mai bun caz, umbrele similare care se întâlnesc rămân la fel. Însă în cel mai rău caz, ele se amplifică reciproc. Aceasta nu e terapie, ci antiterapie!

E nevoie de exemple?

Dacă tu eşti violentă cu tine însuți şi îți impui respectarea unor norme stricte de viață, de tip religios, cum te aştepți să fii tolerantă şi înțelegătoare cu cineva care are tendința să se lase dus de val, să cedeze impulsurilor erotice şi să intre în tot felul de încurcături amoroase? Dacă tu nu ai fi conținut aceste tendințe nu ar fi fost necesară o măsură de extremă siguranță, de tipul controlului sever pe care îl practici. Crezi că, atâta vreme cât nu ți-ai rezolvat această problemă, altfel decât prin autoagresare, vei fi în stare să sprijini pe cineva din afara ta să şi-o depăşească?

Poate la nivelul aparențelor îi vei accepta comportamentele, dar în sufletul tău, ştii prea bine, le vei. Condamna. Dacă vrei să ştii un secret, terapia cu efecte durabile, de tip transformațional, se produce prin contactul dintre profunzimile terapeutului şi clientului, şi nu la nivelul social, acolo unde sunt schimbate cuvinte, gesturi şi priviri, adesea după un ritual pe care un terapeut 1-a învățat conştiincios în perioada de formare.

Dacă tu nu-ți poți asuma responsabilitatea pentru o relație deficitară cu tatăl tău, preferând să-l acuzi şi să-l învinovățeşti, cum crezi că vei rămâne imparțial în relația cu clientul tău, care se confruntă cu o figură autoritară represivă? Revolta sau ura pe care el le trăieşte vor trezi trăiri similare care mocnesc în tine. Probabil te vei alia cu el, proiectând asupra unui om pe care nu-l cunoşti (figura autoritară) tot ceea ce nu ai reuşit să rezolvi în relația cu tatăl tău. Sau, în celălalt caz, îți vei respinge emoțional clientul pentru inabilitatea acestuia de a gestiona o relație dificilă, proiectând de data aceasta asupra lui propriile tale deficiențe. Chiar dacă nu ți-ai rezolvat problema personală, relația ta profesională va fi mai puțin influențată de ea dacă eşti conştient de ceea ce încă n-ai făcut sau ți-e teamă să faci, controlându-ți tendința spontană de a-i atribui celuilalt propriile imperfecțiuni.

Prinşi în țesătura dorințelor şi fricilor noastre, indiferent dacă jucăm sau nu roluri terapeutice, e aproape imposibil să acționăm constant corect şi armonios. Greşelile sunt inevitabile şi chiar binevenite, dacă reuşim să învățăm din ele fără a produce daune masive. Zona psihologică pe care o putem controla, în încercarea de a minimiza erorile, este aceea a conştiinței. Eforturile autentice de conştientizare n-au fost şi nu vor fi niciodată periculoase. Fiind mai atenți, mai înțelegători şi mai dispuşi să pătrundem în totalitatea ființei noastre, nu e sigur că greşelile şi suferința vor înceta să apară dar, cu certitudine, capacitatea noastră de a le preveni sau a le face față se va ameliora.

Un om mai conştient, aflat într-un contact mai bun cu el însuşi, este un om deschis la propria lui experiență. El îşi experimentează, cu mai multă claritate, şi de la un moment la altul, propriile nevoi şi observă posibilitățile mediului, acceptându-le pe amândouă. Îi percepe pe ceilalți mai aproape de ceea ce sunt şi e mai bine conectat la ritmul devenirii lor. Acest fel de a funcționa îi însuflețeşte lumea şi îi facilitează relații interpersonale relativ necontaminate de proiecții şi aşteptări nerealiste. Când proiecțiile totuşi se produc, deoarece sunt inevitabile, prezența în propria experiență internă îi permite să le identifice şi să le retragă.

Dacă ai sesizat, când eşti în contact cu un om conştient ai o trăire intensă, de tipul "el este cu mine, în acest moment". Din acest punct de vedere, orice relație în care proiecțiile sunt mult diminuate şi în care contactul este prezent este o **relație autentică şi terapeutică.**

MICROCOSMOSUL PSIHOLOGIC

Te-ai întrebat vreodată cum de poți recunoaște, în afara ta, frica, ostilitatea sau lăcomia? Pe baza a ce poți spune "Tu ești o persoană coruptă", "Tu ești o târfă", "Tu ești un egocentric"? Oferă-ți timp pentru a medita asupra acestor întrebări. Şi înarmează-te cu ceva curaj, deoarece răspunsul nu va fi uşor de acceptat.

Pentru a-ți uşura sarcina, voi încerca să te introduc în psihologia percepției. Aşa cum ne învață orice manual respectabil de psihologie, percepția semnalează însuşiri concrete, intuitive ale obiectelor şi fenomenelor externe. Imaginea perceptivă este o imagine obiectuală (adică este imaginea unui anumit obiect), primară (adică se constituie ca urmare a acțiunii directe a stimulilor asupra analizatorilor), sintetică şi integrală (adică reflectă obiectele în unitatea însuşirilor lor).

Cum răspunzi la întrebarea "Ce este aceasta"? Cum recunoşti ceea ce percepi? Raportând ansamblul informațiilor obținute prin percepții la o schemă perceptivă sau un model etalon, conservat în memoria de lungă durată (Golu, 2000). Dacă modelul etalon este individual, obiectul perceput va fi recunoscut în identitatea lui specifică. Dacă modelul etalon este categorial, obiectul va fi identificat prin raportare şi incluziune în clasă, pe baza însuşirilor comune tuturor obiectelor aparținând respectivei clase. De exemplu, ascultând un set de sunete îndepărtate, mai întâi vei realiza dacă aparțin unui om şi nu unui animal, apoi, pe măsură ce distanța va scădea, îți vei completa percepția cu identificări tot mai precise: sexul (vocea aparține unei femei), vârsta (este o persoană trecută de prima tinerețe), starea emoțională (pare foarte nervoasă), până la o identificare normală ("Este soacra mea, încă supărată că i-am furat odorul, măritându-mă cu el"). Notă: acest exemplu este pur întâmplător şi nu are nici o legătură cu realitatea relațiilor dintre femei şi mamele soților lor.

Persoanele care au schemele perceptive optim dezvoltate realizează recunoaşterile practic instantaneu, pe baza actualizării, din memorie, a informațiilor înregistrate în modelele etalon, indiferent dacă acestea sunt individuale sau categoriale. Inclusiv în situațiile în care percepția este mai dificilă, dacă este depăşit pragul de **minimum cognoscibile,** identificările sunt posibile grație funcțiilor de reconstituire în plan intern a proprietăților sau însuşirilor absente şi de corectare a celor eronat sesizate sau reprezentate.

Dar cum apar modelele informaționale etalon? Din ce se construieşte "experiența anterioară" la care raportăm obiectele percepute pentru prima oară? Evident, schemele funcționale ale percepției trebuie să se formeze într-un anumit fel, trebuie să fie produsul unui proces de prelucrare a informației recepționate din mediu de către simțuri, proces ce are un început.

Kohler, Koffka şi Wertheimer, în anii '20, au elaborat una din cele mai interesante teorii asupra percepției. Cunoscută sub numele de "teoria gestaltistă", ea susține că organismul uman dispune de o capacitate înnăscută de a organiza percepția, după anumite reguli. Aceste reguli sau legi de organizare, prin urmare, nu sunt achiziționate în procesul dezvoltării copilului, ci există potențial, în psihicul lui, încă de la naştere. Este ca şi cum creierul ar fi special proiectat pentru a percepe un gest sau "o formă bună", operând în acest scop cu similitudini (elementele similare tind să fie percepute grupat), proximități (elementele învecinate sunt considerate împreună), închideri (o figură incompletă tinde să fie construită fără lacune), continuități (figurile definite printr-o linie neîntreruptă tind să fie percepute ca o entitate) şi simetrii (figurile care permit una sau mai multe axe de simetrie sunt mai uşor recunoscute ca forme bune).

Accentuând regulile înnăscute de organizare psihologică a percepției, gestaltiştii diminuează foarte mult rolul experienței anterioare, pe care o investesc mai degrabă cu rolul de suport, atunci când stimulul este ambiguu (Zlate, 2000). Ceea ce contează nu sunt senzațiile, care nu există ca stări pure ale conştiinței, ci interacțiunea dintre stimulul luat ca întreg şi procesele înnăscute de organizare perceptivă.

Desigur, perspectiva gestaltistă asupra percepției nu este unicul model explicativ- interpretativ. În fond, din anii '20 până astăzi a curs ceva apă pe Rin. L-am amintit deoarece prezintă unele afinități cu o teorie şi mai greu de demonstrat, care reprezintă răspunsul pe care te invităm să-l cauți, la începutul acestui capitol. Aşa cum un proces psihic de tip senzorial- perceptiv se poate desfăşura ascultând de principii ce preced experiența de contact a copilului cu lumea, de ce nu s-ar întâmpla ceva analogic în

cazul unui proces psihic mult mai complex, anume cel de tip motivațional-afectiv? Altfel spus, de ce n-am conține, înaintea oricărei întâlniri fenomenologice cu un altul, semințele tuturor pulsiunilor şi trăsăturilor de personalitate posibile?

Credința mea este că nu putem recunoaşte nici o nevoie sau calitate psihologică la celălalt dacă nu posedăm şi noi respectiva caracteristică. Cât de mult e dezvoltată, înăuntrul nostru, respectiva caracteristică, e o altă discuție. Ştiu însă că sunt în perfect acord cu tradițiile spirituale autentice atunci! Când afirm că noi, oamenii, conținem un întreg univers înăuntrul nostru. Acest microcosmos psihologic reflectă, la nivelul structurii psihologice individuale, macrocosmosul, adică ansamblul tuturor calităților şi caracteristicilor umane. Este ca şi cum fiecare om ar conține întreaga omenire înăuntrul lui. Dintre sutele sau miile de caracteristici lăuntrice, câteva sunt pe deplin dezvoltate, unele sunt în curs de manifestare, în timp ce altele sunt încă în stadiul latent, aşteptând condiții potrivite pentru a germina.

Aceste semințe psihologice, aflate doar în stadiu potențial sau dezvoltate până la anumite niveluri, ne permit să identificăm, asemenea modelelor etalon din cazul proceselor perceptive, însuşirile, dorințele sau trăirile emoționale ale celor din jur. Îndrăzneala pe care o recunoşti la celălalt este propria ta îndrăzneală, de care nu ai devenit conştient. Lipsa de onestitate care te enervează este totuna cu nesinceritatea de care şi tu, în anumite situații, dai dovadă. Mergând şi mai adânc, prostituția pe care o condamni este ceva ce ai fi putut practica şi tu, dacă te-ai fi născut şi ai fi crescut în alte circumstanțe.

Sinele unui om este atât de vast încât nu există nimic care să existe în afara lui. Din acest punct de vedere, între om şi Univers, microcosmos şi macrocosmos, există o identitate de structură, întreaga lume se reflectă într-un om, diferite fiind doar dimensiunile. Ca şi în cazul principiului holografic, care face ca întregul să fie stocat în fiecare parte a lui, omul conține toate aspectele universului psihologic, amprentele de neşters ale tuturor oamenilor care au fost, sunt şi vor fi.

A trăi conştient de acest adevăr interior este de natură să modifice radical atitudinile față de semenii tăi, în sensul de a renunța la a îi judeca pentru ceea ce sunt, din moment ce şi tu ai fost aşa, eşti sau urmează să fii. A învăța să-i iubeşti cu dragoste şi înțelegere pe cei care te înconjoară este echivalent cu a învăța să, te iubeşti pe tine însuți, deoarece ei nu fac decât să te reflecte.

Poate îți este imposibil să admiți o astfel de viziune. Este mult mai uşor să-l urăşti pe cel care te răneşte, să-l deteşti pe cel care îi face să sufere pe cei dragi, să fii intolerant cu prostituatele, homosexualii sau țiganii. Dar te-ai întrebat vreodată dacă nu cumva tot ceea ce se întâmplă are un sens ultim, anume de a-ți deschide inima spre iubire?

Şi cum vei lăsa iubirea să înflorească în inima ta dacă vei continua să respingi aspecte din tine însuți, părți ale personalității tale pe care ai fost învățat să le devalorizezi înainte de a le cunoaşte? Tot ceea ce respingi în tine însuți universul va recrea în afara ta, pentru a-ți atrage atenția. Lumea va continua să oglindească ceea ce refuzi să accepți şi să transformi la tine însuți, până în clipa când vei restabili contactul cu părțile negate sau necunoscute ale ființei tale.

Compasiunea şi dragostea pentru părți vulnerabile sau primitive din personalitatea ta, o dată devenite stabile, se vor revărsa spontan asupra aspectelor corespondente din ceilalți. Altfel, nu poți ajuta un om să-şi depăşească greşelile arătându-i şi subliniindu-i vinovăția. Nu-l vei stimula să se schimbe evidențiindu-i "'răutatea" şi pedepsind-o cu asprime. Nu-l vei încuraja comparându-l cu cei "buni". Şi nu îi vei oferi un model superior acționând împins de resentimente şi cruzime. O asemenea acțiune nu face decât să arate pulsiunile pe care fapta lui le-a trezit în tine, pulsiuni pentru care tu eşti responsabil, nu el.

Deşi pare greu de crezut, duşmanul este prietenul nostru. El ne oglindeşte cele mai adânci frici sau neputințe, stimulându-ne să ne asumăm responsabilitatea pentru ele. Inamicul înverşunat este doar un ecran de proiecție pentru demonii pe care îi conții, dar pe care încă nu ai învățat să-i iubeşti. Iisus nu e un lunatic atunci când ne spune: "Iubeşte-ți duşmanii!"

Duşmanii sunt mai întâi înăuntru. Cei din exterior nu fac decât să-i reflecte şi vor dispărea ca prin farmec atunci când războiul cu demonii interiori încetează. Nu uita că diavolul este un înger căzut. De ce anume crezi că are nevoie pentru a se înălța dacă nu de acceptarea şi dragostea ta? Şi odată cu demonii transformați în creuzetul înțelegerii tale ştii cine se mai înalță? Aşa e. **Tu te înalți.**

Nu am întâlnit mulți oameni care să accepte cu uşurință această viziune asupra realității. În fond, cine are chef să-şi asume asemenea responsabilități? Eu unul, nu. Cu toate acestea, constat că Universul nu agreează această opțiune. El inventează la nesfârşit situații apte să intensifice conştientizarea sau măcar

să o trezească. Din acest punct de vedere creativitatea lui este inepuizabilă. Iar metodele cele mai dure apelează la suferință. Dacă nu alegi să te maturizezi fără să suferi, vei fi constrâns să o faci. Sper să înțelegi corect. Nu ți se trimite suferința pentru că cineva, nu se ştie exact cine, vrea ca tu să te maturizezi, iar tu nu vrei asta. Mai degrabă imaturitatea este suferință. Imaturitatea înseamnă că nu-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce eşti. Te aştepți la ceva bun fiind iresponsabil?

Ceva asemănător se întâmplă în alchimie. Aurul, pentru a deveni pur, trebuie să treacă prin foc. **Suferința este un foc purificator.** Dacă aurul spune "Nu vreau. Nu-mi place focul", el va rămâne impur, adică lipsit de valoare. Din păcate, la oameni nu este la fel de simplu ca la minereuri. Vreau să spun că oamenii pot îndura suferințe cumplite, fără „să fie dispuşi să înțeleagă de ce suferă. Unii repetă aceleaşi experiențe, fără a învăța nimic din ele. Ei au, într-adevăr, o voință extraordinară: sunt hotărâți să nu învețe nimic.

Dacă ar fi să te gândeşti la tine, îți aminteşti de câte ori te-ai înfuriat, ai spus sau ai făcut lucruri nepotrivite şi ai promis să te stăpâneşti data viitoare? Ai extras vreo învățătură din aceste întâmplări? Ai înțeles ce-ți trezeşte agresivitatea şi care e cel mai bun mod de a o controla? Sau eşti în continuare prizonierul aceluiaşi pattern de reacție?

Dacă n-ai reuşit să-ți depăşeşti modelul de răspuns, dacă n-ai învățat nimic despre tine, este ca şi cum ai rămâne restanțier la o anumită disciplină. Vei continua să dai examen la ea, adică vei fi pus în continuare în situații în care să găseşti un model alternativ de comportament. În acest sens viața seamănă foarte mult cu o şcoală. Diferența este că examenele nu pot fi plătite pentru a fi luate, iar profesorii sunt interesați doar de cunoaşterea şi evoluția ta. În plus, sunt înțeleşi între ei, deci nu merge cu pile.

Dacă priveşti cu atenție şi fără idei preconcepute, modelul holografic al Universului nu are nimic înspăimântător. Pur şi simplu suntem toți parte unul din celălalt. Nimeni nu este o insulă izolată, decât dacă crede aceasta. Faptul de a conține, cel puțin la nivel de sămânță, caracteristicile psihologice ale tuturor celorlalți oameni ne conectează unii la ceilalți într-o rețea de o incredibilă complexitate. Această rețea sau țesătură subtilă ne permite să intrăm în legătură şi, pe termen lung, să stabilim relații armonice care, în virtutea unității de adâncime, se vor propaga în tot Cosmosul.

Se pare că nu există nici un fel de problemă în a accepta trăsăturile şi calitățile îndeobşte evaluate ca dezirabile sau social pozitive. În fond, cine nu-şi doreşte să aibă frumusețea morală a unui sfânt creştin sau inteligența unui matematician genial? Ideea că ceea ce alții, grație înzestrărilor native, au reuşit, e posibil să reuşim şi noi, grație unor calități corespondente, ce nu trebuie decât dezvoltate, e profund încurajatoare. Dar ce te faci cu josnicia, cruzimea sau spiritul răzbunător de care alți semeni ai noştri au dat dovadă de-a lungul timpului, aşa cum istoria nu încetează să ne informeze? Cu capacitatea de a urî, desfrânarea, degenerarea morală sau nesocotința de care luăm notă privind la televizor evenimentele timpului nostru? Cu toate celelalte caracteristici pe care normele juridice sau religioase le condamnă şi le pedepsesc? Dacă ele există, de asemenea, înăuntrul nostru, profilul nostru nu devine cumva cam întunecat?

Aceasta e marea problemă, dar şi provocare, a umbrei. Nu putem fi luminoşi fără a fi, în egală măsură, întunecați. Ziua nu există fără noapte. Poți să mergi în Alaska pentru a te bucura de 24 de ore de lumină, dar asta nu va dura. Peste tot întunericul îşi cere drepturile. El face parte din existență. Este un element absolut necesar în economia Creației.

Creația este o lume a dualității, în care fiecare pol este conectat la opusul său. **Yin** îl naşte pe **Yang, Yang** îl creează pe **Yin.** Polii opuşi nu pot exista decât împreună, se presupun, se susțin unul pe celălalt. Ei par a fi unul împotriva celuilalt. În realitate, sunt complementari. Sunt buni prieteni deghizați temporar în duşmani de moarte. O minte intuitivă poate recunoaşte aici magia supremă a lui Dumnezeu, uimitoarea sa putere (numită Maya în filosofia hindusă) de a face lucrurile să pară altceva decât sunt, de a le pune aparent în opoziții sau conflicte ireconciliabile. Cel care recunoaşte şi simte, fie şi pentru câteva clipe, armonia secretă din jocul nesfârşit al manifestării are acces la cel mai înalt privilegiu posibil pentru o ființă umană. El este, într-un anumit sens, una cu Dumnezeu, una cu Creatorul acestei lumi compuse din polarități iluzorii, o lume pe care o transcende chiar în procesul acceptării ei complete.

Pe de altă parte, când mintea funcționează în regimul secvențial şi linear al gândirii obişnuite, şansele ei de a surprinde circularitatea realității sunt nule. Pentru o minte care se mişcă din aproape în aproape, limitată de propriile ei patternuri de operare, a percepe ceea ce este înăuntru ca exterior şi ceea ce

este în afară ca interior, a sesiza petele de întuneric din lumină şi a intui moartea care înaintează în acelaşi timp cu viața este cu adevărat o sarcină imposibilă.

E nevoie de o minte nedivizată, unificată pentru a intui jocul energiilor polar opuse şi a înțelege felul cum orice împingere este o tragere, cum orice câştig este şi o pierdere. O minte unificată poate folosi otrava ca medicament şi se foloseşte de pământ pentru a se înălța către cer. Un om care înțelege este un om care nu condamnă, iar un om care a înțeles legile ascunse ale manifestării universale este un om **care nu mai condamnă nimic.**

Tu câți astfel de oameni cunoşti? Cine dintre cei care te înconjoară ştie să integreze polaritatea negativă a vieții? Cine dintre cei apropiați de tine poate folosi otrava ca un elixir? Şi tu, tu din ce categorie faci parte? Ai acea înțelepciune care să-ți permită să-ți foloseşti creativ propria umbră? Eşti suficient de conştient pentru a putea accepta straturile arhaice ale minții tale?

Sau faci parte din aceia care îşi neagă violența, lăcomia sau sexualitatea grosieră, dornici să-şi vândă o imagine de oameni evoluați? Dacă aceasta e categoria de care aparții, viața ta trebuie să fie foarte tensionată. Te lupți cu ceea ce simți înăuntrul tău şi aceleaşi pulsiuni pe care le condamni la tine, fără să le înțelegi, le condamni şi la alții. Prin urmare, te lupți şi cu ei. Dacă "ei" depind de tine material său psihologic, înregistrezi unele victorii. "Animalele" lor se retrag în adâncuri, aşa cum au făcut şi ale tale. Copiii tăi, partenerul de cuplu, prietenii tăi evită să mai manifeste ceea ce observă că nu poți accepta. Ei îți oglindesc propriile reprimări.

Dar cât de durabile sunt aceste succese? Cum ai putea să învingi luptând cu tine însuți? Ce transformare poate să apară dacă spui **nu,** fără să înțelegi cu adevărat la ce anume spui **nu?**

Iadul nu trebuie căutat undeva după moarte, nu este un loc special amenajat de Dumnezeu pentru păcătoşii acestei lumi. **Iadul deja există,** înăuntrul fiecărei personalități divizate. Vreau să spun că iadul este mai degrabă o stare decât un loc. El se studiază la psihologie, nu la geografie!

Iadul este înăuntrul oricărui suflet uman, în cămările întunecate unde au fost alungate şi închise energiile nedorite, pornirile ce nu s-au ridicat la înălțimea aşteptărilor părinților sau profesorilor, împreună cu sentimentele de vină şi ruşine asociate. Orice tendință căreia i s-a spus nu s-a refugiat în abisurile psihismului, sperând la vremuri mai bune. Impulsurile dezaprobate de figurile parentale, nevoile copilului care au intrat în conflict cu nevoile adulților din jur au fost ferecate în celule subterane. Sentimente şi trăiri pe care cei din jur nu le-au putut tolera au fost numite "rele" şi trimise în închisoarea inconştientului. Acolo este iadul, sediul tuturor energiilor neînțelese şi reprimate. Acolo sălăşluieşte umbră, polul întunecat al sufletului.

În sine, nici o energie nu este rea sau nocivă. Energiile devin periculoase **numai prin reprimare.** Încărcătura lor pulsională se acumulează, tot aşa cum se acumulează apa în spatele unui baraj. Primul semn al acumulării este **anxietatea.** Ceva te face să te simți neliniştit, dar ți-e imposibil să spui ce anume. În afara ta totul este în regulă. Neliniştea, tensiunea par să nu aibă nici o bază obiectivă. Aşa şi este. Ele apar nu din afara ta, ci dinăuntrul tău. Este ca şi cum ai sta pe un vulcan, gata să explodeze. Organismul îți trimite neîncetat semnale, sub formă de îngrijorări, tulburări, temeri fără obiect. Vulcanul e gata să erupă în orice moment, iar tu îți construieşti o casă de vacanță pe marginea lui.

În cazuri extreme, energiile acumulate prin reprimare se transformă în patologii psihice. Tensiunile teribile distrug structura de rezistență a Eului, tot aşa cum un cutremur de 7 grade pe scara Richter face să se prăbuşească o clădire neprotejată antiseismic. Alteori, unda de şoc nu se propagă în direcția minții, ci, aşa cum am arătat într-un capitol anterior, în direcția corpului. Tensiunile psihologice enorme se descarcă prin punctele vulnerabile din corp. Acestea sunt marile patologii fizice, adică iadul interior reflectat în oglinda corpului fizic.

Pulsiunile care apar înăuntrul nostru au un singur scop: să se descarce în exterior! Energiile vor să se exprime şi aici nu e nimic de negociat cu ele. Puterea Eului de a le opri sau înfrâna este dramatic limitată. Dincolo de un anumit prag, Eul, oricât ar fi de solid, trebuie să cedeze. Forța Eului este de altă natură. Nu este forța brută a voinței, ci forța subtilă a inteligenței. Uzând de inteligența să, Eul poate orienta aceste energii într-o direcție sau alta, le poate canaliza astfel încât ele să aducă beneficii sau măcar pagubele pe care le produc să fie minime. Un torent bine îndiguit, în loc să inunde localitățile din aval, poate fi pus la treabă într-o hidrocentrală. În loc de a distruge recolte, case sau ființe umane, va genera curent electric, foarte necesar alimentării televizoarelor, unde pot fi urmărite o sumedenie de emisiuni

cultural-educative, non-stop difuzate de canalele româneşti.

Dacă reprimarea sistematică conduce la fragmentarea personalității, ce efecte va avea procesul contrar, de integrare? Cred că deja ți-ai dat seama. Reprimarea este autostrada spre iad, integrarea este drumul spre rai. Persoanele relativ unificate, care reuşesc să-şi exprime armonios energiile, trăiesc deja în rai. În termenii creştinismului, sunt deja în împărăția lui Dumnezeu. Să ne amintim cuvintele lui Iisus, care o definesc precis nu ca pe un loc, ci ca pe **o stare interioară:** "Şi nici nu vor zice: Iat-o aici sau acolo. Căci împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul nostru" (Luca, 17-21).

Revenind la caracteristicile incompatibile cu ceea ce dorim să fim sau să devenim, spuneam că ele ne permit să le recunoaştem la ceilalți. În acelaşi timp ne informează despre ceea ce noi am fost sau am putea fi, la un moment dat, în viitor.

De pildă, un criminal pe care îl recunoşti că atare nu conține ceva diferit de tine. Altfel, cum ai putea identifica agresivitatea sau ferocitatea lui? Dacă identificarea intelectuală e însoțită de trăiri emoționale intense, de tipul aversiune sau teamă, acesta e semnul indubitabil că îți aparțin aceste caracteristici. Diferența dintre voi doi este că tu le gestionezi mai bine, cel puțin deocamdată. Reacția ta emoțională arată că nu ai integrat aceste aspecte. Tu doar le ții sub control, ceea ce el nu reuşeşte. Când le vei fi integrat, vei putea să te raportezi la acest om fără să-l judeci ca persoană. Aceasta nu înseamnă că îi vei tolera comportamentul. Înseamnă doar că îl accepți că persoană deoarece, anterior, ai reuşit să accepți acelaşi lucru înăuntrul tău.

Criminalul față de care dezvolți trăiri de respingere pur şi simplu te oglindeşte. Îți vorbeşte despre tine. Nu el se află înăuntrul tău, ci caracteristicile care l-au împins la un anumit comportament. Nu e obligatoriu ca tu să te manifeşti la fel. Poate că tu nu eşti violent cu alți oameni, ci cu tine însuți. Poate nu ai nici un fel de milă pentru animale. Poate ai o plăcere sadică în a omorî insecte. Poți fi sigur că nu ucizi şi tu, la niveluri mai subtile? Cineva este un criminal simbolic, distrugând, prin critică necruțătoare, ideile sau creațiile altora. Altcineva se ucide, lent, pe sine, fumând zilnic 2 pachete de țigări. Un altul omoară plantele, "uitând" să le ude sau rupându-le fără să fie cazul. Un părinte îşi "omoară" copilul, criticându-i orice fel de inițiativă. Aspectul grosier al acestei crime este cenzura brutală. Aspectul rafinat este hiperprotecția.

În altă ordine de idei, de unde ştii că nu te-ai fi comportat la fel dacă ai fi crescut exact în condițiile în care a crescut el? Dacă ai fi avut un tată violent, dacă prietenii tăi ar fi fost nişte golani, dacă ai fi abandonat şcoala, neavând nicăieri un model pozitiv de comportament? Nu te grăbi să-l judeci, întrucât n-ai fost în pielea lui. Respingerea pe care o resimți spontan arată că deții acele caracteristici. Le-ai fi putut manifesta şi tu, dacă circumstanțele vieții tale ar fi fost altele. De asemenea, e posibil să le manifeşti în viitor, în anumite contexte (un război, o situație limită de autoapărare, etc).

Demonii pe care nu-i poți privi la ceilalți, care îți provoacă furie, dezgust sau frică irațională sunt proprii tăi demoni. Ei reprezintă un aspect al experienței tale pe care nu l-ai acceptat, pe care nu-l poți privi înăuntrul tău. Legea este inexorabilă: ceea ce nu poți privi în interiorul tău, nu poți privi calm, detaşat nici în afara ta. Demonii pe care îi izgoneşti în adâncimile tale te întâmpină în exterior. Respingerea emoțională îți indică vulnerabilitățile, îți arată locul unde trebuie să-ți asumi responsabilitatea.

Poate părea bizar sau incredibil, dar Divinul nu a găsit o cale mai bună pentru a te face atent la paşii evoluției tale spirituale. Observă ceea ce condamni în exterior, examinează-ți repulsiile şi fricile nejustificate şi vei afla ce este inacceptabil în tine însuți, care sunt aspectele cărora le opui rezistență fără a le cunoaşte în amănunt.

Când îi acuzi pe ceilalți când îndrepți degetul spre a spune "Tu eşti priveşte la celelalte degete care arată spre tine. Aspectul pe care îl condamni în afara ta este aspectul pe care îl negi la tine însuți. Ştiu că această idee este foarte greu de digerat, mai ales dacă viața ta se hrăneşte din învinovățirea şi critica altor oameni. Dar nu ai alt punct de plecare. Condamnarea te ține pe loc, te împiedică să avansezi pe drumul tău. Poate e un loc călduț, dar crezi că merită să ratezi frumusețea Creației?

Oamenii din jurul tău pe care îi respingi foarte puternic (sau persoane necunoscute, de care afli doar din relatările altora) te pot învăța lucruri fundamentale despre tine însuți. Ei sunt asemenea unor poştaşi. Îți livrează scrisori cu mesajul "Iată caracteristica pe care o conții şi nu ți-ai asumat-o". Îți stă în obicei să-ți cotonogeşti poştaşul, să-i interzici să se apropie de cutia ta de scrisori sau să-l reclami la

Poliție? Nu cred. Şi atunci, în relația cu cineva care, simbolic, face acelaşi lucru, de ce te-ai comporta diferit? El nu e vinovat pentru conținutul scrisorii. Doar te ajută să devii conştient de el. Datoria lui este să-ți aducă zilnic corespondența. Te pune în legătură cu tine însuți. Este ca şi cum ai primi scrisori pe care ți le-ai trimis cu mult timp în urmă, dar de care ai uitat complet.

Imaginează-ți că, la un moment dat în istoria ta, realizezi că eşti un mare mincinos. Nu poți accepta în acel moment respectiva caracteristică, întrucât doreşti să trăieşti crezând despre tine că eşti o persoană onestă. Dar nici nu poți nega adevărul de care ai devenit conştient. Şi atunci, apelezi la un truc. Îți spui: "Într-o bună zi voi fi pregătit să accept această latură a personalității mele". Redactezi frumos mesajul "Eşti un mincinos", îl pui într-un plic şi apelezi la serviciile Poştei pentru a-ți aduce plicul în ziua respectivă (când tu vei fi pregătit). Timpul trece şi uiți, bineînțeles, de această acțiune. Numai că, exact în ziua respectivă (Poşta Cosmică, trebuie să-ți spun, funcționează impecabil), te trezeşti cu mesajul: Eşti un mare mincinos! Dacă n-ai anticipat corect data şi încă nu eşti pregătit psihologic pentru a accepta această realitate, vei reacționa puternic.

Te vei enerva, vei protesta, vei fi stupefiat, vei țipa (mă rog, după posibilități). Cert este că nu vei întâmpina senin acest mesaj, întrebându-l amuzat pe mesager "Chiar aşa?". Această atitudine este posibilă doar dacă, **între timp,** te-ai apropiat de propria ta tendință de a-i induce în eroare pe ceilalți, ți-ai însuşit-o şi ai început să o canalizezi creator. Eu, de pildă, care sunt un mare mincinos, îmi păcălesc studenții spunându-le că la examen vor avea subiecte din anumite cărți (şi astfel sunt obligați să le citească) sau chiar fixându-le examene pe care, ulterior, le anulez. Nu ştiu cât sunt de creator, dar ei par să aprecieze asta, în special cei care nu s-au pregătit (datorită unor informații care circulă prin facultate şi care, dragi studenți de anul acesta nu mai sunt valabile. Vă jur!). Mai îmi place să-mi descarc potențialul de a minți jucând diferite roluri foarte utile, de pildă cel de subordonat ascultător sau de plătitor de taxe cinstit. Sunt curtenitor cu oameni pe care i-aş putea răni doar fiind ironic şi amabil cu cei care mă calcă pe nervi prin prostia lor (desigur, o oglindire a stupidității mele abisale). Nu ți se pare şi ție că minciuna bine gestionată face lumea mai suportabilă? Este imposibil să spui **nu** dacă participi în acest mare carnaval social. Viața socială face obligatorie utilizarea capacității de a minți, de a simula sau disimula, iar unul din oamenii care nu numai că a înțeles, dar a şi explicat genial aceste mecanisme a fost Erving Goffman. (Citeşte "Viața cotidiană ca spectacol", recent tradusă şi în limba română). Goffman, care îşi sublimează în analiză propriile tendințe de a minți, camuflate sau ascunse, surprinde cu exactitate tehnicile de gestionare a impresiilor, metodologia dramatică de care oamenii se prevalează pentru a supraviețui sau trăi confortabil în societate.

Poale tu nu eşti un mare prefăcut. Nu ai nimic perfid în tine. Nu eşti ipocrit şi, dacă ai fi trăit acum 2000 de ani, nu ai fost fariseu. Să presupunem însă că eşti lacom şi îți vine greu să accepți această caracteristică. Ştii ce se va întâmpla? Viața va trimite spre tine oameni lacomi. Cu cât îți reprimi mai puternic propria aviditate, cu atât te va îngrozi lăcomia celor din jurul tău. Te vei orienta inconştient spre o parteneră care nu-şi stăpâneşte poftele alimentare (mâncând produse nesănătoase, ispitită doar de gustul, formă sau culoarea lor), care îşi cumpără haine doar de dragul de a le vedea la ea în şifonier sau care refuză să împartă o sticlă de apă cu tine, oricât de deshidratat ai fi. Ca femeie, e posibil să atragi un partener a cărui lăcomie să nu fie atât de vizibilă, deşi nu mai puțin intensă. EI nu e avid după friptură sau dulciuri, ci după informații. Ca atare, cumpără cărți în neştire sau urmăreşte programele de ştiri de pe toate posturile, chit că toți spun acelaşi lucru.

La un moment dat, această insațiabilitate a partenerului de cuplu le va scoate din minți. "M-am săturat", vei gândi în timp ce te afli în fibrilație. Nu te-ai săturat, te asigur, dintr-un motiv foarte simplu: Lăcomia pe care o deteşti la el/ea îți aparține, iar lăcomia are această proprietate interesantă: nu poate fi potolită.

Dacă nu partenerul de cuplu îți va oglindi lăcomia, o va face unul din copii, unul din părinți, un coleg de la slujbă sau, Doamne fereşte, prietena cea mai bună, furnizoarea de încredere a celor mai recente bârfe. Indiferent de persoane, reacțiile tale vor fi de tipul "Nu înțeleg cum poate fi atât de lacomă. Eu n-aş face niciodată aşa ceva!". Aşa e. Cum ai putea să faci aşa ceva în viitor? **Tu deja faci asta în prezent,** fără să îți dai seama.

Priveşte-ți imparțial propria viață şi vei identifica, neîndoielnic, comportamentele exemplare din zona voracității. (Cum, un cuvânt prea prețios? Eeh, foamea mea de neologisme...). Vreau să spun, vei

descoperi cât de hrăpăreț sau nesătul poți fi. Lăcomia se manifestă pe multiple paliere, de la cele mai grosiere până la cele foarte subtile. Unii sunt nesătui din punct de vedere sexual, dar nu toți devin prostituate, gigolo. Actori porno sau soli care îşi cer zilnic drepturile. Câțiva se fac ginecologi, pictori sau fotografi de muluri, studiază tantrismul sau tratează tulburările de dinamică sexuală, în calitate de psihosexologi. Accentul pus pe sexualitate şi locul pe care aceasta îl ocupă în viața lor sunt expresii ale aceleiaşi realități: interesul enorm pentru sexualitate, "foamea" de sex.

La alții, "obiectele" de care lăcomia se leagă, pentru a fi satisfăcută, nu au nimic material. Ei preferă să rămână "săraci, dar cinstiți", adică nu-i interesează banii sau privilegiile materiale, ci puterea pc care ți-o conferă funcția. Aceşii oameni duc într-adevăr o viață modestă. Ei nu vor decât să fie, din nou, preşedinți de partid sau de țară (Bineînțeles, persoanele şi țările de față se exclud).

La niveluri încă mai subtile lăcomia vizează Eul. Oamenii se agață cu disperare de propriile imagini de sine, refuză să vadă că sunt şi altfel decât cred şi cheltuiesc energii considerabile pentru a-şi promova acele părți ale personalității pe care le consideră dezirabile sau grozave.

Citind aceste rânduri ai putea crede, cine ştie, că sunt un militant "împotriva lăcomiei, că doresc să fie eradicată tot aşa cum alții doresc să fie eradicate sărăcia sau armele de distrugere în masă (Apropo, şi sărăcia şi armele de distrugere în masă sunt intim legale de lăcomie. Îți las ție plăcerea de a analiza cum. Poți începe cu cuvântul masa).. Aşa cum văd eu lucrurile, lăcomia, ca şi orice altă componentă a umbrei, este O.K. Cu o condiție: să fie orientată într-o direcție pozitivă, adică să fie integrată într-un set de acțiuni care să producă beneficii pentru tine, dar şi pentru ceilalți şi, pe cât posibil, să nu lezeze pe nimeni. De exemplu, ți-ai putea integra aviditatea pentru mâncare oferind asistență, în cadrul unei organizații nonguvernamentale. Persoanelor subnutrite din lumea a treia. Grație potențialului de care dispui, vei putea atrage suficient de multe alimente (programe, donații, etc) ca să-i ajuți. (Bineînțeles, o parte îți va reveni ție!). Pofta de informații o poți satisface angajându-te la o agenție de presă sau la un jurnal. Rapacitatea pentru bani, nevoia de a-i atinge şi număra poale fi gratificată făcându-te... casier. Ş.a.m.d. Ideea este că, găsind o sferă de manifestare potrivită pentru lăcomia ta, ai şanse mari să atingi excelența în domeniul respertiv. Nu vei fi orice fel de casier, ci unul desăvârşii, după cum, la un alt nivel, nu vei mai număra bani fizici, ci bani simbolici (dar pentru asta ai nevoie de facultate, ceva de genul Academia de Studii Economice). Ca să mă apropii de domeniul meu. Pofta nebună de a trage cu ochiul prin viețile semenilor se sublimează minunat în serviciile de asistență psihologică şi terapeutică, adică acolo unde oamenii "se dezbracă" de secrete în fața ta. (Observă şi conexiunea cu voyeurismul din sfera sexuală).

Ce să o mai lungesc, lăcomia, în acesl caz particular, orice alt aspect din umbră, în alte cazuri, pot fi integrale cu inteligență şi folos în viețile noastre, făcându-le mai bogate şi mai satisfacătoare. Supuse negării sau reprimării, vor încerca, neistovite, să ne atragă atenția asupra lor, asemenea sârguincioşilor muncitori din întreprinderile falimentare, care semnalează constant că nu şi-au primii salariile.

Pulsiunile neacceptate şi neintegrate conştient sunt continuu oglindite de cei din jur, bătând astfel la uşa conştiinței noastre. Persoane care te irită la culme sau te dezgustă, întrupând ceea ce tu conții dar habar nu ai, se manifestă cu putere în viața ta. Alungă-le şi vor reveni. Distruge-i şi locul lor va fi repede luat de alții, foarte asemănători. Într-un târziu, poate, vei înțelege că aceste lucruri nu ți se întâmplă pentru că eşti blestemat, ci pentru că le atragi inconştient spre tine.

Această înțelegere va fi începutul salvării tale. Din clipa în care ai acces la sensul adânc al acestor întâlniri cu persoane greu de suportat şi începi să accepți înăuntrul tău caracteristicile pe care le respingi la ele, lumea ta începe să se schimbe. Este perfect natural. Schimbările dinăuntrul tău vor fi reflectate de schimbările din afara ta. Ca să revin la exemplul cu lăcomia, lăcomia ta pe care începi să o prelucrezi, o face pe soția ta să-şi reducă sprijinul financiar pentru Kraft Jacobs Suchard. Într-o bună zi vei găsi mult mai uşor untul în frigider, întrucât stratul de Poiană va fi mai subțire. (Mare atenție la Milka!)

Toate energiile tale vor să se manifeste. Dreptul lor de a exista nu este afectat de numele pe care le dai, de etichetele pe care le aplici. Puțin îi pasă. Agresivității dacă îi spui că este "rea". Sexualitatea nu se sinchiseşte de eticheta de "indecentă". Tendinței de a înşela nu-i pasă de calificativul de "imorală". Toate aceste impulsuri întunecate apar din inconştient, fără să țină cont de ceea ce tu vrei să fii sau să arăți altora că eşti. Este ca şi cum s-ar naşte în lumea obiectivă, prin intermediul tău. Eşti un fel de mamă a lor. Prin urmare, e mai nimerit să ai grijă de ele. Altfel, încercând să le conservi înăuntrul tău, să le cenzurezi exprimarea cât poți de mult. Semeni cu o femeie care refuză să nască după cele 9 luni "regulamentare". Ea

face toi posibilul pentru a ține "copilul" înăuntrul ei. Ți se pare ceva sănătos?

Ceea ce nu exprimi produce daune înăuntrul tău, Pulsiunile inconştiente se tensionează, ating intensităţi pe care Eul nu le mai poate controla. Gândeşte-tc puţin! Ce preferi, câteva cutremure fracţionate de 3-4 grade sau un cutremur de 9 grade pe scara Richter?

Toate procesele terapeutice implică deblocarea energiilor închise în umbră şi identificarea unor modalităţi de a le folosi, fără a-i răni pe cei din jur. Nu e deloc o sarcină simplă sau de scurtă durată. Crezi că un tigru poale fi îmblânzit în 6 săptămâni? De ce ar fi altfel cu tigrii din interior? Un pericol la fel de mare este să deblochezi pulsiuni intens tensionate, pe care ulterior să le scapi de sub control! Este ca şi cum ai lăsa un leu înfometat în stradă. Crezi că va merge la restaurantul chinezesc pentru o porţie de orez?

Tigrilor, leilor şi tuturor celorlalte lighioane le place libertatea. Nu le place în cuşcă. Cu efort, ele pot fi închise pentru toată viaţa, dar nu la fel stau lucrurile cu animalele lăuntrice. Acestea presează pentru a se manifesta în sfera conştiinţei şi devin cu atât mai "nervoase" cu cât sunt respinse mai mult. "Foamea" lor de manifestare creşte, până când nu mai poate fi oprită de nimic. În astfel dc cazuri pot chiar devora Eul, aşn cum o mâţă se delectează cu un şoricel. În limbajul mai sofisticat al psihologiei analitice. Eul e înghiţit de complexele parentale negative.

Şi atunci, nu e mai recomandabil să admiţi, puţin câte puţin, aceste pulsiuni în conştiinţă, astfel încât tensiunea pulsională să nu se mai acumuleze în inconştient?
Forţa umbrei nu este nici mare, nici înspăimântătoare. Ea doar **devine** aşa, datorită reprimărilor. Privită cu ochi mai înţelepţi şi prietenoşi, umbra nici măcar nu este un duşman. Ea devine un duşman dacă tu o tratezi ca pe un duşman. Înţelegi de la cine pleacă totul? Ştiu că nu-ţi convine. Vreau doar să fii conştient de responsabilitatea ta, atât pentru cenzurile care ţi se datorează direct, cât şi pentru cele impuse de alţii, care însă n-ar putea exista fără acordul tău implicit.

Copilul mic descarcă imediat energiile care se trezesc în el. Pe măsură ce creşte însă, pentru a fi acceptat de cei din jur, pentru a fi iubit dc părinţi şi educatori, învaţă să facă ceea ce i se spune sau i se cere, direct sau indirect, Învaţă ce trebuie să facă pentru a fi "un copil bun", pentru a i se spune Da în loc de Nu, pentru a obţine ceea ce doreşte. Spontaneitatea lui din "Vreau/Doresc asta" se metamorfozează în "Ce voi păţi dacă vreau asta?; "Ce voi pierde dacă mă exprim aşa?", "Cum trebuie să mă comport pentru a dobândi asta?".

Energiile pe care nu le mai descarcă, evident, **îl încarcă.** Ele devin magneţi sui- generis care atrag din mediu, mai târziu, exact persoanele care descarcă, adesea fără nici un fel de oprelişti, energii similare. Acestea sunt oglinzile. Iar oglinzile nu există fără magneţi, adică fără caracteristici neasumate, încărcate energetic. Descarcă energiile adecvat şi oglinzile corespondente vor dispărea. Ele nu există decât împreună. Imaginile exterioare corespund realităţilor lăuntrice, fiinţei tale care este mai degrabă un continent decât o insulă.

Într-un anumit fel şi în acord cu filosofiile spirituale mai îndrăzneţe, **tu eşti creatorul lumii în care trăieşti.** Nu în sensul că Eul tău a creat-o efectiv, ci în sensul că fiinţa ta mai largă, de natură inconştientă, **a atras-o spre tine.** Poţi fugi de această lume, dar reuşita va fi efemeră. Oriunde te vei duce, o vei recrea, adică o vei atrage din nou. Este ca şi cum ai fugi din Bucureşti, crezând că la Braşov chipul tău reflectat în oglindă va fi altfel. Dacă vrei să vezi o altă reflexie, nu ceea ce oglindeşte trebuie schimbat, ci ceea ce **se oglindeşte.** Acesta e principiul din spatele îndemnului "Dacă vrei să schimbi lumea în care trăieşti, începe prin a te schimba pe tine însuţi". Dacă nu-ţi plac sau nu suporţi diferite aspecte ale celor din jur, nu-i mai pisa cu cererile şi pretenţiile tale de schimbare. Caută mai bine să descoperi ce anume din tine oglindesc comportamentele lor şi pune în practică, **pe tine însuţi,** ceea ce le ceri lor atât de vehement. Dacă finalizezi această iniţiativă, îţi garantez că cei din jur vor fi extaziaţi. Mai mult, modelul pe care îl oferi le va permite şi lor să se schimbe, dar într-o modalitate mai naturală, mai puţin încărcată de frică, ruşine sau culpabilitate. Şi mai mult decât atât, dacă ei se schimbă mai lent, faptul că ai învăţat să accepţi o persoană, pe tine însuţi, te va ajuta să accepţi o altă persoană, pe aproapele tău. Şi când ai învăţat să faci asta cu tine şi cu cel de lângă tine, devii mai capabil să practici acceptarea şi cu alţi oameni. Este ca şi cum ai învăţa să mergi pe bicicletă. Nu vei mai uita asta. Vei şti să mergi şi pe o stradă proaspăt asfaltată şi pe un drum comunal. Chiar dacă mai greu, te vei descurca şi pe terenuri mai accidentate şi vei putea coborî inclusiv pante mai neprietenoase.

Problema principală este să înveţi să mergi pe bicicietă. Restul e exerciţiu, provocare, aventură.

Călătoria de 1000 de mile începe cu primul pas. Primul pas, aici e buba. Aici e nevoie de vindecare, adică de conştientizare, acceptare şi transformare. Evaluează-te cu onestitate şi observă câtă energie consumi pentru **a nu fi un anumit gen de persoană.** Imaginează-ți cât de creativ sau puternic ai putea fi dacă i-ai da acestei energii o altă direcție, adică dacă nu ai mai irosi-o pentru a controla nevrotic alte energii. Ai jucat vreodată şah cu tine însuți? Nu te poți învinge niciodată, deoarece tot ceea ce Negrul plănuieşte, Albul dejoacă. Singura posibilitate de victorie a uneia din părți este atunci când te prefaci, adică construieşti o strategie pe care, chipurile, cealaltă parte nu o sesizează. Această victorie nu e decât **o mare păcăleală!** La fel este viața unui om care se divizează, care se luptă cu părți din sine însuşi cu speranța absurdă că va câştiga. Toate câştigurile sunt iluzorii!

Cineva mi-a spus, în legătură cu schimbările ce apar automat în lumea exterioară ca răspuns la schimbările interioare, că această lege nu funcționează în cazul lui. Am analizat puțin situația, într-adevăr, în relația cu o persoană semnificativă, nu putea avansa într-un dialog deoarece aceasta, de la un moment dat, nu-l mai asculta. El reuşise, în schimb, să manifeste o mare disponibilitate pentru ascultare. Şi atunci, cum rămâne cu legea oglindirii? Prima mențiune este că exteriorul nu oglindeşte imediat interiorul. Există o anumită inerție (ai învățat la fizică despre principiul inerției?). Separat de asta, ceea ce se întâmpla în cazul respectiv mai avea o explicație: clientul meu persista în acel pattern de comunicare nesatisfăcător pentru că partenera lui îi oglindea nu incapacitatea de a asculta (el nu avea această problemă), ci nevoia lui de a pedepsi. Simțindu-se vinovat pentru un anumit lucru ("nu merit statutul meu social actual"), căuta să se pedepsească. Întrucât nu o putea face singur, intra într-o relație în care să fie sistematic frustrat, deci pedepsit. Relația de comunicare nu era decât contextul în care o pulsiune mai adâncă se putea exprima.

Dacă trăieşti ceva asemănător, soluția nu este să-ți bombardezi partenerul cu lucrări ştiințifice despre comunicare, ci să descoperi unde anume ți se pare că ai greşit, ce anume nu consideri că meriți şi totuşi ai. Pe măsură ce înveți să te ierți pentru greşeli, să-ți asumi calitățile cu care ai fost înzestrat sau să accepți senin beneficiile sociale sau materiale, nevoia de a suferi intrând în relații dificile se va diminua. De data aceasta, îl vei face atent pe partenerul tău asupra tendinței lui agresive şi, dacă nu va consimți să se schimbe, vei pune punct unui asemenea tip de relație, fără nici un fel de regret. Poți avea compasiune pentru oamenii care nu sunt conştienți de problemele lor, dar nu-i ajuți în nici un fel devenind **o parte** a problemei lor. Îți poți păstra disponibilitatea de a-i ajuta, atunci când şi ei vor înțelege şi vor dori asta. Pe lumea asta există deja suficientă suferință. Nu mai e nevoie de bonusuri.

Oglindirile psihologice nu sunt la fel de simple ca cele fizice. E nevoie uneori de "un ochi" foarte exersat (ştii la ce mă refer când spun "un ochi"?) pentru a ie identifica. Fără o putere de investigație mentală de calibru nu le vei detecta pe cele mai subtile, riscând să-ți amărăşti viața sau să produci altora suferință inutilă. Reține că tot ce respingi spontan la celălalt îți aparține şi învață să discriminezi între respingerea emoțională spontană şi respingerea rațională, legitimă. Nu este nimic contradictoriu în a accepta emoțional o persoană dar a nu-i tolera anumite comportamente. Dacă-ți păstrezi seninătatea interioară când o vezi pe fiica ta exagerând şi atribuindu-şi calități pe care nu le are, acesta e semnul că tu nu ai o problemă cu aroganța. Aceasta nu înseamnă că o vei încuraja "să se dea mare" sau că nu-i vei oferi o pereche de ochelari pentru a-şi vedea lungul nasului. În acelaşi fel, dacă intoleranța pe care o constați la liderul unui partid naționalist nu te scoate din minți, ba chiar te amuză, atunci poți fi sigur că tu nu ai acel gen de intoleranță. Aceasta nu înseamnă că îl vei vota la următoarele alegeri.

Poți că vei ajunge la caracteristici neasumate sau necunoscute plecând doar de **la ceea ce te afectează spontan.** Nu uita că mai ai o serie de trăsături latente, pe care eşti capabil să le manifeşti în viitor. De pildă dominanța pe care o conții, dar care acum se află la un nivel profund, va izbucni în viața ta când vei fi numit şef. Poate că acum eşti cu totul inconştient de nevoia de a domina. O situație în care puterea îți va fi oferită va scoate la suprafață această tendință. Dramaterapia experiențială, aşa cum este practicată în SPER (Societatea de Psihoterapie Experiențială) reprezintă o modalitate fascinantă de a identifica, avânt la lettre, această tendință latentă. A avea o priză de conştiință mai bună asupra a ceea ce eşti îți permite să-ți optimizezi comportamentele actuale şi să faci față, mai bine, în viitor, unor situații noi. Developarea caracteristicilor tale inconştiente, şi în special a elementelor de structură, te pune în situația, favorabilă cred, de a-ți plasa evoluția personală într-un registru mai conştient.

COMORILE DIN ADÂNCURI

În acest subcapitol îți voi arăta cum umbra este, de fapt, o constelație de resurse şi daruri. Vei înțelege cum lumina şi întunericul sunt practic indisociabile. Şi sper să-ți trezesc gustul de a pătrunde în adâncurile obscure ale ființei tale, pentru a-ți recupera comorile îngropate cu mult timp în urmă.

Dhammapada, cea mai faimoasă scriptură din canonul pali (Theravadin), în care se crede că sunt înregistrate chiar cuvintele lui Buddha, spune la un moment dat:

"Ce minunat creşte lotusul
În mizeria de pe marginea drumului.
Parfumul lui pur încântându-ți inima."

Îi invidiez puțin pe indieni pentru şansa lor de a înțelege miracolul transformării spirituale privind, pur şi simplu, un lotus. Un lotus este, în sine, un fenomen. De ce? Nu pentru că este o floare foarte frumoasă (există pe lume sute de flori superbe), ci pentru că este o floare care creşte din noroi. "În mizeria de pe marginea drumului", spune poetic Dhammapada. Încearcă să transpui acest fenomen în plan psihologic. Noroiul care dă naştere şi care hrăneşte frumusețea este echivalent cu tot ceea ce, fiind negativ şi urât, se transformă în încântare, amplifică şi elevează sfera conştiinței. Mai mult decât o sută de cărți super deştepte despre umbră şi transformările ei, lotusul ne arată continuitatea dintre murdărie şi puritate, legătura dintre întuneric şi lumină. Privind un lotus ştii, sau măcar speri, că ura poate fi transformată în iubire, că pasiunea poate deveni compasiune. Din ceea ce este inferior se naşte ceea ce este superior. Dar mai presus de toate, cred că lotusul ne arată unitatea existenței, faptul că **superiorul nu există fără inferior.**

O metaforă la fel de frumoasă este aceea a diamantului. Ştii ce este. În esență, un diamant? Diamantul este de fapt un cărbune. Esie un cărbune care a stat în pământ milioane de ani. Timp în care elementele sale constitutive au fost rearanjate. Meditează asupra acestei mențiuni. Nu a fosl adus nimic nou din exterior, doar elementele sale au fost puse într-o altă ordine. Nu ți se pare ceva miraculos? Acelaşi cărbune pe care îl arunci în sobă. Rearanjat, restructurat, devine ultimul lucru pe care ai fi dispus să-l arunci. Inferiorul, prin anumite proceduri, devine superior. Alchimiştii au înțeles asta. Cei mai primitivi s-au străduit să transforme metale obişnuite în aur. Încercând să facă avere. Cei mai rafinați s-au concentrat asupra energiilor lăuntrice, transformându-şi ființa, adică îmbogățindu-se spiritual. Eu am o mare simpatie pentru oamenii care muncesc din greu, apelând inclusiv la mijloace necinstite, pentru a se îmbogăți. Recunosc în ei pe viitorii alchimişti ai sufletului. Dorința arzătoare de a se îmbogăți s-a născut în ei. Ea doar se manifestă acum pe cel mai grosier plan şi este doar o chestiune de timp să se înalțe. De aceea nu-i condamn pe oamenii care vor să facă bani, chiar foarte mulți bani. Este o lăcomie minunată. Peste câțiva ani sau peste câteva vieți, dorința de înavuțire materială va deveni nevoie de îmbogățire spirituală. Este doar o problemă de timp! Nevoia spirituală există, în germene, înăuntrul nevoii de prosperitate materială. Într-un sol potrivit, această sămânță va exploda şi va înflori. Până atunci, oamenii ahtiați după bani, care reuşesc sau doar se trudesc să-i obțină, sunt mai avansați decât semenii lor animați de aceleaşi intenții, pe care însă le reprimă, pentru a părea altcineva decât sunt.

Nici un potențial nu se rafinează şi nu se dezvoltă dacă nu este utilizat, mai întâi în aspectele lui primitive. Ce ai crede despre un părinte care îşi sancționează copilul de 8 ani deoarece nu e capabil să răspundă la o problemă abstractă de genul: "Claudia este mai înaltă decât Elena. Claudia este mai scundă decât Paula. Care dintre ele este cea mai înaltă?". Poate că tu eşti mai delicat, dar eu nu mă feresc de cuvinte: acest părinte este un prost! El nu şlie că un copil are nevoie mai întâi să manipuleze obiecte reale şi că va reuşi să rezolve această problemă logică doar dacă i se dau 3 păpuşi care să le reprezinte pe Claudia, Elena şi Paula. Abia după 11- l2 ani va fi capabil să rezolve o problemă similară fără a experimenta cu obiecte reale, deşi nici atunci nu este sigur (unii oameni nu ating stadiul operațiilor formale).

Inteligența se manifestă gradat, trecând prin anumite stadii. Îi datorăm lui Jean Piaget, cel mai influent psiholog din domeniul dezvoltării cognilive, identificarea stadiilor distincle de dezvoltare

intelectuală. Un copil nu realizează imediat după naştere raţionamente ipotetico-deductive. El nu va gândi: "'Dacă mama nu vine atunci când plâng, înseamnă că se uită la "îngerul nopţii" sau poate la "Soledad", care e simultan pe Antenă 1!". Inteligenţa lui va trece printr-un stadiu senzoriomotor, până pe la 2 ani, apoi prin stadiul preoperational (de la 2 la 7 ani) şi stadiul operaţiilor concrete (7-l 1 ani). Abia după 11 ani există speranţa că gândirea să devină atât de sofisticată încât să opereze fără a se mai bizui pe obiecte sau evenimente concrete. Cum spuneam, unii oameni nu ating niciodată acest stadiu sau au mari dificultăţi în a opera într-un registru cognitiv abstract.

Potenţialul intelectual se manifestă gradat, de la inferior spre superior şi această stadialitate este valabilă pentru orice alt potenţial. Încă nu s-a găsit nimeni care să studieze structurile variate ale lăcomiei, agresivităţii sau josniciei, dar nu e timpul pierdut, nu-i aşa? Doctorate în psihologie încă se mai dau.

Deoarece polii opuşi nu există decât împreună, orice trăsătură sau stare poate fi transformată în opusul ei. Aceasta se întâmplă deoarece energia ce permite manifestarea, suportul sau vehiculul stării are o natură neutră. Depinde doar de tine ce direcţie îi dai.

Gândeşte-te la cineva care este trist. Tristeţea lui poate deveni bucurie. Iată cum: el îşi exprimă tristeţea într-un cântec. Pe măsură ce cântecul este scris, tristeţea dispare. Linia melodică este tristă, cuvintele sunt triste, dar autorul se înseninează. Apoi cineva aude cântecul şi îi răspunde. Ceva se schimbă. Contactul naşte bucurie. Mergi mai departe cu gândurile. Cântecul este imprimat şi mii de oameni cumpără discul. Artistul este remarcat, premiat, ovaţionat. Ce a mai rămas din tristeţea lui?

Forţa vieţii este neutră. Energiile nu sunt împachetate, etichetate ca la magazin. Nu ai pachete de "tristeţe", "supărare" sau "bucurie". Depinde numai de tine pe ce canale inviţi energia supremă a vieţii să curgă. Este ca şi cum ai avea un aparat de radio la care poţi asculta toate tipurile de emisiuni, de la cele mai vulgare şi indecente până la cele mai selecte sau înălţătoare. Tu alegi ce asculţi! Dacă nu-ţi exerciţi această putere, **puterea de a alege,** alţii vor alege pentru tine. Ei vor potrivi frecvenţele în funcţie de preferinţele sau nevoile lor. Accepţi asta? Eşti de acord să auzi toată viaţa manele în timp ce tânjeşti după concertele Brandenburgice? Ai chef să asculţi emisiuni despre cultura sfeclei de zahăr şi ultimile tehnici de irigare a porumbului când te interesează de fapt emisiunile de bonduri, obligaţiunile de stat şi corporatiste, notele de compensare şi unităţile fondurilor de investiţii?

Poate îţi par deplasat. Crede-mă, aceste lucruri se întâmplă. Oamenii refuză sau se tem să-şi aleagă stări, trăsături sau compartimente care să le sprijine nevoile şi evoluţia, cedând acest drept altora, cel mai adesea fără să ştie. Persoane semnificative din jurul copilului, în loc să-l încurajeze şi să-i stimuleze libertatea de a alege, "îl fixează" pe posturi de care nu are nici un fel de nevoie, care nu-i reprezintă interesele, care îl fac să se simtă singur şi neînţeles. Neavând încă putere de discriminare, mânat de nevoi emoţionale a căror satisfacere depinde de cei din jur, copilul acceptă sau e constrâns să se branşeze pe frecvenţe care îi sunt străine, adică să adopte patternuri de a gândi, a simţi şi acţiona care îi blochează potenţialul nativ.

Dacă te simţi neîmplinit şi tensionat, dacă simţi că lipseşte ceva esenţial din viaţa ta dar nu poţi spune ce, fii sigur că ai fost programat să asculţi emisiuni nocive sau, în cel mai bun caz, inutile! Nevoile tale autentice sunt blocate în umbră, de unde îţi trimit aceste semnale emoţionale cifrate, la fel că prizonierii care comunică între ei bătând în ţevile de la calorifer în alfabetul Morse. Aceasta este ceea ce se numeşte uneori "umbră pozitivă" sau partea luminoasă a umbrei, adică acele calităţi sau nevoi de manifestare social evaluate ca dezirabile, blocate de o educaţie autoritară şi represivă.

Nu tind să folosesc această sintagmă, "umbră pozitivă", deoarece ea introduce o diviziune artificială la nivelul umbrei. Am putea crede că unele umbre sunt pozitive, altele negative. Orice aspect din umbră este simultan pozitiv şi negativ. Doar discriminarea insuficientă, neatenţia sau ignoranţa ascund temporar una din aceste laturi. Altfel spus, umbra poate fi polarizată în plan conceptual, dar este unitară în realitate. În ce mă priveşte, sunt îndrăgostit de realitate şi felul ei sublim în care uneşte contrariile.

Revenind la imaginea metaforică a posturilor multiple ce pot fi recepţionate de un acelaşi aparat de radio (structura energetică subtilă a fiinţei tale), dacă vrei ca în viaţa ta să pătrundă armonia, iubirea sau frumuseţea, e necesar să ştii pe ce lungime de undă să te acordezi pentru a vibra la unison. Şi cei mai slabi fizicieni ştiu că aceasta e legea rezonanţei. Din păcate, în domeniul psihologiei consecinţele acestei legi, ca şi modalităţile conştiente de a o folosi nu au fost aproape deloc explorate, psihologia academică îmi pare uneori atât de departe de disciplinele esoterice, cu întreaga lor paletă de cunoştinţe despre lumea

energiilor subtile, încât mă întreb dacă nepoții copiilor mei vor apuca să învețe la şcoală nu doar despre inimă, plămâni şi organe sexuale, ci şi despre chakras şi nadis, adică lucruri la fel de elementare, cu diferența că aparțin de o anatomie subtilă a corpului, (ceea ce psihologia actuală numeşte "inconştient", fără a fi în stare să-l descrie corect).

Cum spuneam, prin ființa ta circulă tot felul de energii şi nu toate au fost alese de tine. Dacă tatăl tău nu-ți suporta inițiativele şi dorința de a experimenta, asculți probabil un post ale cărui mesaje sunt: "Lasă-i pe alții să decidă. Nu acționa primul. Nu te aventura. Stai în banca ta!". Prin urmare, energiile conformismului şi pasivității au pus stăpânire pe Eul tău. În umbră s-au refugiat încrederea în sine, curajul, dinamismul. Dacă mama ta condamnă exprimarea liberă a sexualității, una din emisiunile tale favorite trebuie să fie cea despre virginitate cu orice preț, inclusiv prețul incompatibilității sexuale cu viitorul tău soț. În umbră s-a pitit şi tremură nevoia de a-ți împărtăşi iubirea prin intermediul corpului tău, nu doar prin cuvinte. Dacă fratele tău premiant îi disprețuieşte pe cei slabi la învățătură, la postul tău se conferențiază despre competiție şi ierarhie. Umbra îți conține nevoia de a te relaxa şi a trata mai superficial unele materii, mai ales dacă ele n-au nici o legătură cu viața ta reală (test pentru cei care au avut 10 la botanică: ce este o angiospermă? Nu, n-are nici o legătura cu spermă, perverşilor!).

Toate tendințele care ne susțin în dezvoltarea noastră psihologică şi care, din variate motive, sunt blocate în umbră reprezintă, evident, comorile noastre. Nu e nimic de demonstrat aici. Ca urmare a unor relații dificile cu figuri parentale sau substitute ale acestora, în umbră pot fi zăvorâte trăsături şi tendințe din cele mai pozitive, cum ar fi spontaneitatea, optimismul, creativitatea, spiritul de independență. Sensibilitatea pentru natură, curiozitatea, deschiderea pentru necunoscut, gustul pentru experiențe noi, logica impecabilă, capacitatea de a improviza, nevoia de linişte, onestitatea, simțul dreptății, ele. Pentru oricare din aceste trăsături poți găsi un părinte sau profesor cu probleme emoționale, care să strige, să țipe şi chiar să-l lovească pe copil, atunci când acesta le manifesta în mod natural. Dacă te îndoieşti, întreabă-i pe cei care lucrează ca şi mine, în branşă, şi-ți vor confirma aceste afirmații. Poate tu ai fost un copil foarte norocos şi avut parte de părinți şi educatori armonizați psihologic (Sigur nu eşti extraterestru?). Cei mai mulți oameni nu sunt atât de norocoşi. Dacă nu un părinte, mai mereu se găseşte o figură autoritară care să nu suporte manifestarea unei anumite trăsături sau abilități, oricât de pozitivă ar părea altora.

Crezi că un părinte hipercontrolat va stimula spontaneitatea la copilul lui? O mamă pesimistă şi catastrofică îşi va învăța fetița să fie optimistă, să se aştepte la tot ce este mai bun? Un tată pasiv sau leneş îşi va instrui băiețelul în tehnica acțiunii eficace? Un părinte plin de idei preconcepute îşi va încuraja copiii să intre în contact cu persoane de la marginea societății? Un profesor mai lent la minte va recompensa viteza de gândire a unui elev? O educatoare care urăşte animalele le va trezi copiilor interesul pentru suratele lor mai puțin evoluate? O bunică iresponsabilă va promova simțul datoriei sau nevoia de a respecta promisiunile?

Acestea sunt doar câteva exemple, deloc imaginare. Revelarea lor abundă în terapia de grup. Iar rațiunea psihologică din spatele lor este aceeaşi: adulții blochează, condamnă sau sancționează la copii ceea ce resping inconştient la ei înşişi. Părinții nu permit, la copiii lor. Manifestarea unor pulsiuni sau caracteristici de care se tem, pe care nu şi-au permis nici ei să le experimenteze. Nu acceptă nevoi, abilități sau dorințe pe care nu le înțeleg. Inhibă trăsături a căror utilitate o ignoră sau refuză să o sesizeze.

Aceste disponibilități de acțiune, gândire sau simțire se cristalizează în inconştientul copiilor, făcându-i ulterior, când cresc, să fie irezistibil atraşi de oameni care le manifestă liber. Dacă vrei să-ți cunoşti potențialul de dezvoltare din acest moment al vieții tale, observă pe cine admiri şi caută să afli ce calitate anume te atrage la acea persoană. Nu le grăbi. Analizează atât dacă îți place foarte mult trăsătura respectivă sau este doar un paravan pentru o alta, mai greu de desluşit.

Să presupunem că admiri un anumit profesor. Identifică precis ce anume admiri. Farmecul subtil pe care îl radiază? Profunzimea gândirii? Modestia de care dă dovadă? Calmul din voce? Distincția din felul cum se îmbracă? Observă la care din aceste calități răspunzi emoțional cel mai intens. Aceea este calitatea de care dispui şi tu şi pe care a sosit timpul să o integrezi în viața ta. Acesta e motivul pentru care îți place aşa de mult acest profesor, în timp ce alte colege ale tale nu sunt la fel de entuziasmate. El îți oglindeşte profunzimea mentală dc care şi tu eşti capabilă, spontaneitatea sau magnetismul. Radarul tău a detectat la el ceea ce tu urmează să integrezi în sfera conştientă a fiintei tale. Dacă trăsătura ta a ajuns foarte tensionată, fiind mult timp blocată, nu e exclus să faci o pasiune pentru profesoral respectiv. E

firesc să simți asta. Eşti de fapt pasionată de ceva minunat, aflat înăuntrul tău, de care nu devii conştientă decât prin proiecție pe un suport corespunzător. Cel mai probabil, un profesor matur, chiar fără să cunoască aceste subtilități, îți va tempera elanul.

Am dat acest exemplu deoarece este frecvent cu elevii sau studenții să se îndrăgostească de dascălii lor. Aceste întâmplări fac parte din logica lucrurilcr şi vor continua să condimenteze (uneori să complice) relația profesor-elev. Dacă eşti profesor, bucură-te de capacitatea de a stârni în tinerii tăi învățăcei prețuirea sau stimă, atracția puternică sau iubirea post/adolescentină. Dar nu te opri aici. Ajută-i să-şi retragă proiecțiile, să se aplece asupra propriilor lumi interne şi să cunoască acolo calitatea pe care. Deocamdată, nu o recunosc decât în exterior. Apoi încurajeiză-i să o manifeste şi recompenscază-i când o fac. Admirația pentru tine va scădea, dar este o idee cu care, la valoarea ta, poți trăi liniştit.

Un exercițiu interesant penlru a scoate În lumină aspectele virtual pozitive ascunse în umbră este să faci o listă cu cei 3 oameni pe care îi admiri cel mai mult să identifici cât mai exact calitățile pc care le prețuieşti cel mai mult la ei. După care să ți le aplici ție însuți, reflectând la circumstanțele în care te-ai manifestat, măcar într-o anumită măsură sau la ceea ce te împiedică să le exprimi.

De pildă, dacă una din calități este "excelent organizator" caută să descoperi în viața ta situații în care ai dat dovadă de spirit organizatoric. Poate ai organizat o petrecere ca la carte sau ți-ai organizat timpul astfel încât, în numai 3 zile, să înveți 27 de cursuri, adică o materie dc an. Observă ce anume reuşeşti. Să planifici, să ordonezi sau să ții sub control. Cel mai adesea eşti un aiurit, dar când e vorba de planificarea concediului sau vacanței, nimeni nu te întrece. Poate în şifonier hainele stau claie peste grămadă, dar în ce priveşte cunoştințele de mecanică auto eşti un exemplu de structurare. Undeva se manifestă, cu siguranță, capacitatea ta de a organiza. Inclusiv rigiditatea cu care ții să nu întârzii sau punctualitatea pe care o reclami de la prietenii tăi conțin germenii abilității de a organiza.

Mai departe, examinează ce te reține în a exersa mai sistematic această abilitate. Oare părintele de care ai fost ataşat era atât dc creativ şi spontan, încât te-ai decis să-l imiți, deşi viața îi semăna cu un haos? Sau bunica paternă, care s-a ocupat de creşterea ta, era atât de ordonată şi inflexibilă, fixându-ți programe de joacă imposibil dc negeciat, încât, ca adult, ai hotărât să o pedepseşti pentru tot restul vieții, comportându-te exact pe dos? A reuşit cineva să te convingă că viața e mai interesantă dacă problemele sunt lăsate în aer şi că nu merită să le străduieşti pentru a-ți îndeplini obiecivele la timp? Îți procuri o satisfacție specială din a face lucrurile în ultima clipă? Te îngrozesc termenele finale, datele exacte de predare a unei lucrări sau realizare a unei acțiuni?

Ceva trebuie să-ți blocheze impulsul natural de organizare şi acest ceva poate fi descoperit prin investigație psihologică. Acest ceva este o interdicție parentală, un model negativ, o temere nejustificată, etc. Analiza va dezvălui acest "ceva" şi te va ajuta să-l elimini. Aceasta te va ajuta să-ți îmbunătățeşti relațiile cu cei care au nevoie să fie "mai organizați" sau chiar te va propulsa spre o funcție de conducere, pentru a organiza activitățile unui birou, departament sau companie.

În acelaşi fel poate fi analizată orice calitate pe care, la început, doar o deduci, plecând de la ceea ce admiri la cineva exterior ție. Dacă nu găseşti nimic admirabil la cei din jur, gândeşte-te la oameni pe care nu-i cunoşti dar de ale căror fapte ai aflat din presă. Principiul e valabil şi pentru oameni care n-au existat niciodată, adică personajele tale favorite din film, roman sau benzi desenate. Este imposibil să nu admiri ceva la cineva, fie el real sau fictiv. Şi ultimul infractor dacă eşti, tot vei admira dexteritatea prietenului tău, care şi-a permis achiziționarea unui telefon Nokia de generație 3, după o singură călătorie cu troleibuzul.

Calitățile pozitive la care eşti cel mai sensibil, caracteristicile pe care le admiri constant în afara ta sunt aspecte ale ființei tale, a căror vreme a sosit pentru a înflori. Cel mai adesea e nevoie de toată viața pentru a le integra, adică a reuşi. Să le manifeşti complet şi armonios în toate acțiunile tale. Este ca şi cum, asemenea şcolarilor, oamenii care se nasc au anumite teme de rezolvat. Viața pe Pământ este un fel de şcoală, unde să înveți să integrezi în gândire, simțire şi comportament energii de diferite naturi. Aceste teme sau sarcini de dezvoltare nu coincid. Sarcina esențială a unuia poate fi să învețe să fie drept, în timp ce altul trebuie să învețe să fie blând. Chiar înăuntrul energiilor dreptății sau blândeții există multiple niveluri. Pentru cineva, maximul său de dezvoltare poate fi practica dreptății în familie (să îşi trateze just părinții sau copiii), pe când pentru un altul acest maxim presupune acțiuni în sfere mult mai largi (o instituție, o organizație, o comunitate). "Temele" sunt individualizate, motiv pentru care e lipsit de sens ca

oamenii să fie comparați între ei. Comparațiile legitime pot fi realizate doar de ei înşişi, punând în balanță ceea ce au reuşit să manifeste cu ceea ce **simt că pot manifesta.** Orice altă comparație, făcută de cineva din exterior, indică nevoia acestuia de a agresa psihologic. Campioni la acest capitol sunt uneori părinții, care îşi compară copiii între ei, cu copiii vecinei sau chiar cu ei înşişi ("Eu la vârsta ta..."). Aceste comparații nu au nici un fel de bază, deoarece copiii au un potențial unic, pe de o parte, iar părinții nu dispun de mijloace suficiente pentru a alcătui o hartă corectă a acestui potențial. Ceea ce pot şi trebuie să facă părinții este să stimuleze descoperirea de către copil a calităților şi aptitudinilor sale, să-l sprijine şi să-l încurajeze în a se dezvolta **în direcția** tendințelor sale şi nu **împotriva** acestora.

Dacă fiica ta nu are ureche muzicală, ce rost are să o chinui cu ore de pian? De ce nu-i observi pasiunea pentru sport? Ce este rău în a fi, în loc de o mare pianistă, o excelentă atletă? Dacă fiul tău nu are nici o aplecare pentru limbile străine, de ce îl torturezi cu meditații săptămânale la engleză şi germană? N-ar fi mai bine să observi perspicacitatea de care dă dovadă în timp ce meştereşte la jucării?

Ce rost are să frângi zborul unui copil pe aripile imaginației sale sub pretextul că lumea concretă este dură şi riscă să fie nepregătit pentru ea? Poate că lumea ta este dură, de ce trebuie să fie şi a lui? Şi chiar dacă lumea reală ar fi aşa cum ți-o reprezinți tu, de unde ştii că disponibilitățile imaginativ-creative nu ar face-o mai frumoasă şi suportabilă?

Cu ce scop îi ironizezi sentimentele şi îl faci să-i fie ruşine de anumite trăiri? Poate că destinul lui e să exprime, artistic, bogăția sufletului omenesc, bogăție la care nu poate avea acces altfel decât acceptându-şi propriile emoții şi trăiri emoționale.

Sentimentul puterii pe care un părinte îl trăieşte în relația cu un copil este extraordinar de ispititor. E atât de simplu să îi spui unui pui de om ce să facă, ce să simtă, ce să gândească, ce e bine şi ce e rău, ce să ascundă şi ce să pretindă că este. Deoarece un copil nu are un simț al identității personale, acesta poate fi cu uşurință inventat şi falsificat de adulții din jurul lui.

În opinia mea, părinții care nu rezistă tentației, uitând de neajutorarea copilului pentru a-l modela în direcția propriilor aşteptări, mai mult sau mai puțin conştiente, sunt ei înşişi în deficit de putere. Perspectiva de a stăpâni sentimentele, acțiunile şi chiar traiectoria vieții celuilalt este atrăgătoare, dar promisiunile ei sunt mincinoase. Când copilul va creşte, el se va revolta împotriva părinților. În cel mai rău caz îi va urî şi disprețui, în cel mai bun se va strădui să corecteze ceea ce, fără să-şi dea seama, a ajuns să fie. O terapie de durată îl poate ajuta să înțeleagă motivațiile inconştiente ale părinților şi, în cele din urmă, să-i ierte. În situația mai puțin fericită, cineva care s-a dezvoltat în acord nu cu propriile nevoi ci cu nevoile figurilor parentale, va simți întreaga viață că-i lipseşte ceva, se va simți neîmplinit sau gol pe dinăuntru. Ce anume lipseşte? **El lipseşte, din propria viață.** Anumite beneficii financiare sau sociale (de stimă şi statut) pot compensa un timp vidul interior al unei vieți conduse după nevoile şi valorile altora. Nu vreau să înțelegi că aceste nevoi, norme sau valori nu sunt valabile. Ele sunt valabile pentru cei de care aparțin. Valoarea pasivității este legitimă pentru o mamă cu un nivel redus de vitalitate, care funcționează perfect adaptat în regimul minimei rezistențe, dar este inaplicabilă fiicei ei, care, dispunând de o energie abundentă, îşi doreşte să acționeze, să încerce, să lupte şi chiar să domine.

Efectul compensator al beneficiilor exterioare este întotdeauna limitat în timp. Chiar, dacă nevoile naturii autentice nu mai sunt auzite, anxietatea, tensiunea, lipsa de orizont, confuzia sau deruta sunt solii ei din lumea conştiinței. După un obicei brevetat de înaintaşii noştri, solii sunt pedepsiți sau ucişi pentru mesajul pe care îl aduc. Unii sunt înecați în alcool sau droguri, alții sunt anesteziați prin aventuri sexuale sau muzică ascultată la maxim.

Părinții echilibrați pe axa puterii, suficient de conştienți de slăbiciunile lor pentru a nu le proiecta asupra altora îşi asistă copii în mersul lor natural spre o existență independentă. Ei le oferă siguranța unei baze de antrenament solide, dar şi încrederea că într-o bună zi o vor părăsi pentru a trăi în felul lor, acolo unde doresc. Părinții care rezistă ispitei de a-şi creşte copiii după propriile şabloane îi sprijină cu adevărat în procesul de maturizare, proces al cărui scop ultim este accesul la cea mai înaltă libertate.

Dacă ai avut astfel de părinți, îngenunchează chiar acum şi mulțumeşte-i bunului Dumnezeu pentru o astfel de şansă. Dacă nu ai avut, fii recunoscător pentru şansa pe care **o ai acum,** aceea de a-ți lua evoluția în propriile mâini şi a renunța să trăieşti după un tipar care probabil nu este rău în sine, ci este "rău" deoarece nu ți se potriveşte.

Standardele nerealiste pe care părinții le indică şi aşteptările nepotrivite față de felul de a fi al

copilului trimite în umbră trăsături de personalitate şi forţe lăuntrice care îl privează de un sentiment autentic de încredere în sine. Desigur, comportamentele parentale nu sunt factori unici de influenţă asupra evoluţiei psihologice a copilului. O învăţătoare, un bunic, un profesor sau chiar o soră mai mare intervin uneori semnificativ în acest proces. Ceea ce scriu aici nu vizează căutarea vinovaţilor, ci prevenirea greşelilor. Dacă greşelile au fost comise, prioritar nu este să afli cine le-a comis şi din ce motive (deşi contează şi asta), ci să acţionezi pentru a repara ceea ce poate fi reparat şi a te apropia de ceea ce vrei să devii. Ca să-ţi spun adevărul până la capăt (deşi e greu de acceptat), credinţa mea este că **factorul decisiv** în dezvoltarea unui copil nu este mediul în care creşte (părinţi, bunici, profesori) ci **predispoziţiile lui de răspuns** la mesajele primite din mediu. Altfel spus, mediul facilitează, susţine, accelerează sau, pe celălalt versant, blochează, întrerupe, frustrează evoluţia pshihologică a unei persoane, însă ceea ce, în ultimă instanţă, contează este potenţialul specific al acestuia, voinţa şi mai adâncă de a experimenta un anumit gen de viaţă. Nu este o linie de gândire uşor de îmbrăţişat. Ea operează cu ideea că realitatea vieţilor noastre este conectată la alegerile noastre lăuntrice, şi asta încă din clipa în care ne-am născut, sau pentru gânditorii mai îndrăzneţi, cu mult înainte de această ultimă naştere.
Consecinţa mai fericită a acestui mod de a gândi este că ne permite să-i iertăm pe toţi cei care ne-au rănit, înţelegând că ei au fost parteneri într-o dramă pe care încă o mai jucăm, cu scopul de a afla **cine suntem.**

Imaginea în oglindă a "exerciţiului de admiraţie" nu poate suna decât aşa: fă o listă cu cei 3 oameni pe care îi deteşti sau te enervează cel mai mult şi caută să sesizezi cu acurateţe ce trăsături anume ale lor te dezgustă, te scot din minţi sau ţi se par demne de dispreţuit.

Merge uşor, nu-i aşa? Dacă oameni pentru care să ai o înaltă consideraţie, să-i preţuieşti fără rezerve şi, Doamne fereşte, chiar să le spui asta în faţă, sunt mai greu de găsit, persoanele foarte antipatice, extrem de iritante, oribile sau revoltătoare sunt mult mai accesibile. E normal, deoarece cei mai mulţi oameni sunt sub nivelul tău, în special aceia din familia, cartierul, oraşul său ţara în care te-ai născut.

Aşa cum ştii de acum, trăsăturile pe care le-ai identificat, întrucât sunt itemi din mediu care te afectează puternic în loc să te informeze pur şi simplu, sunt proiecţiile tale, deci **îţi aparţin.** Da, am ajuns într-o parte a cărţii mai greu de digerat. Te voi ajuta să înţelegi, mai ales dacă ai ales persoane ale căror comportamente nu le-ai probat niciodată, dar absolut niciodată, în viaţa ta.

Să presupunem că te-ai gândit la Ossama bin-Laden, miliardarul saudit aflat în spatele câtorva atentate teroriste de mare anvergură, cel mai amplu fiind acela din 11 septembrie 2001. Numai în acel tragic incident au murit mii de oameni, argument suficient pentru a afirma despre bin-Laden că este un ucigaş.

O.K. Problema este că tu nu ai omorât în viaţa ta pe nimeni şi n-ai nimic cu americanii şi nu te-ar deranja deloc să trăieşti în Statele Unite, pe un salariu lunar de măcar 3000 de dolari. La nivel conştient nu există nici un element pe baza căruia să asumi tendinţa de a ucide. Hai să cercetăm, în acest caz, inconştientul!

"A ucide" poate fi înţeles la nivel fizic, concret, dar şi la nivel simbolic. Fără să te fi gândit până acum, poţi fi un adevărat ucigaş în serie, dar nu de oameni ci de... Ia să vedem, te prinzi?

Obişnuieşti să consumi salam sau friptură? Cine trebuie omorât periodic pentru ca tu să te ridici satisfăcut de la masă? Nu, nici bin-Laden nu a pilotat avioanele. Crimele pot fi comise de la distanţă. În cazul în care eşti vegetarian, îţi sunt cunoscute nume precum "Raid" sau "Spira Mat"? Anumite insecte le consideră adevărate arsenale teroriste aflate la dispoziţia gospodinelor.

Pe un alt palier, a ucide nu înseamnă strict a lua viaţa unui organism pe care nu l-ai creat tu, ci a distruge o parte din viaţa unui organism. Un profesor excesiv de critic şi exigent cu elevii sau studenţii distruge în ei bucuria de a participa la cursuri şi seminarii, anihilează atracţia naturală pentru materia pe care o predau şi le creează un sentiment inutil de teroare în preajma examenelor.

Un bărbat fermecător dar imatur afectiv poate distruge sistematic încrederea în sine a femeilor care se îndrăgostesc de el. În lipsa sprijinului autentic venit de la un părinte, un prieten sau terapeut, cea care trăieşte drama de a fi sedusă şi abandonată, se poate simţi atât de nerespectată şi umilită încât să considere că nu merită să fie iubită de un bărbat. Speranţele ei în iubire au fost omorâte (Evident, şi cazul opus e valabil: o femeie frumoasă şi manipulativă, care produce victime în rândul bărbaţilor!).

Un părinte intolerant cu exprimarea deschisă a sentimentelor poate ucide spontaneitatea

emoțională a copiilor săi, forțându-i să devină adulți inautentici. Un altul, hiperprotector, omoară spiritul de inițiativă al copilului său, oferindu-i un model nerealist asupra lumii, model potrivit căruia nu trebuie să faci ceva deoarece lucrurile vor veni singure către tine. O mamă foarte anxioasă poate distruge pentru totdeauna elanul fetiței sale de a se avânta în necunoscut, de a explora şi cunoaşte nefamiliarul, ceea ce este străin, neobişnuit sau straniu. Un tată dominator ucide capacitatea de autoafirmare a băieților săi, transformându-i în marionete cuminți, supuse şi conformiste. Crescând, ei nu vor şti să-şi ceară drepturile, să spună nu atunci când este cazul, să înfrunte adversitățile pe care viața, inevitabil, le va creea.

Acestea sunt doar câteva modalități simbolice de a ucide. Există numeroase altele. Ascuns prin văgăunile Afganistanului din inconştient, bin-Laden trăieşte bine-mersi, fără ca Eul să aibă habar. E nevoie de un "Intelligence Service" sau o "C.I.A" pentru a-l descoperi, adică de o minte specializată în identificarea acestor modele subtile de acțiune. După ce va "prins", "bin-Laden" trebuie reeducat şi resocializat. Altfel spus, capacității de a ucide va trebui să i se găsească un loc în serviciul vieții, conservând sau apărând ceea ce este minunat său prețios în existență. Pentru a-şi îndeplini funcția, uneori ea nici măcar nu trebuie manifestală. Câțiva zdrahoni te pot face să uiți că în spatele uşii pe care o păzesc se aflǎ ceva ce ți-ar plăcea să ai fără să plăteşti. Probabil ți-ai dat seama, persoanele cu un potențial de a ucide mai înalt decât media sunt atrase spontan, reuşind astfel să-l sublimeze, de îndeletniciri din cadrul Armatei, Poliției sau serviciului de securitate.

Alte 2 direcții de analiză se polarizează pe axa timpului, spre trecut, respectiv spre viitor. Respingerea emoțională din prezent vorbeşte despre ceva ce şi tu ai ucis în trecut (repet, cele mai numeroase crime sunt simbolice, adică reprezintă agresiuni psihologice severe) fără să fii conştient sau despre ceea ce ai putea face în viitor, dacă anumite condiții ar fi întrunite.

De pildă, dacă România ar fi atacată dc bulgari, hotărâți să lărgească Imperiul Zacuscci, eşti sigur că n-ai lupta cu arma în mână, pe redutele de la Bolintin şi Adunații Copăceni, pentru a-i izgoni pe cotropitori? Dacă un psihopat ar pătrunde în casă, încercând să te violeze, nu te-ai opune cu toate mijloacele, dându-i cuțitului obişnuit cu ceapă şi pătrunjelul o altă folosință?

În sfârşit, în visele tale se întâmplă să fii chiar întruparea inocenței? Iar în reveriile tale, eşti personificarea blândeții? Nu te vezi strângând pc nimeni de gât, nu-ți imaginezi accidentul nici unui duşman? Când cenzura Eului slăbeşte sau dispare, aşa cum se întâmplă în vise sau în fanteziile cu ochii deschişi, suntem în situația de a afla lucruri interesante despre tendințele noastre inconştiente.

Instinctul de a ucide vine din îndelungatul nostru trecut animal şi e greu de crezut că el a fost transformat doar în câteva mit de ani de aşa-zisă civilizație. Mai degrabă el trăieşte prin grotele inconştientului, ieşind din când în când la iveală fie în războaiele cu dictatori precum Saddam sau Miloşevici, fie în simpatia puternică pentru una din taberele implicate în astfel de confruntări (şi a sări în ajutorul celui presupus nedreptățit sau nevinovat, furnizându-i arme sau argumente intelectuale nu este decât o modalitate de a întreține tensiunea şi violența).

Agresivitatea, ura, ca şi gelozia, posesivitatea, lăcomia aparțin lumii animale. Este o lume care încă trăieşte în tine şi uneori te trage înapoi, spre acțiuni primitive şi brutale. Nu te poți întoarce la ea, tot aşa cum corpul unui bătrân nu se poate întoarce la prospețimea şi flexibilitatea copilăriei. Dar nici să o arunci nu este posibil. Ea face parte din fibrele tale. Este moştenirea istorică a supraviețuirii tale, a adaptării într-o lume ostilă. O soluție mai bună este să o integrezi în experiența disponibilă conştientizării tale şi să încerci să-i dai un sens creator, investind-o în comportamente care protejează valori general-umane.

Nu în ultimul rând, o altă modalitate de a profila de mesajul pe care inconştientul ți-l pune la dispoziție, prin respingerea vehementă a unui personaj de genul bin-Laden, este să te întrebi: **ce fel de om ar comite astfel de acte?**

Întrebarea este extrem de utilă, deoarece s-ar putea ca ținta specifică a respingerii tale să nu fie acțiunea criminală, ci **o anume componentă psihologică** ce face posibilă o asemenea acțiune. În acest caz, ceea ce tu respingi, deoarece conții într-o proporție asemănătoare, este respectiva componentă şi nu capacitatea de a ucide.

Exemplu: Acest om trebuie să fie un sadic, un ucigaş fără scrupule, unul care crede că deține adevărul absolut, un ins incapabil să negocieze sau să se pună în locul altora. La fel de bine însă poate fi un om care-şi iubeşte cu înflăcărare poporul său religia, deci un mare patriot sau o persoană plină de

fervoare religioasă.

Pe care din aceste trăsături o respingi? Nu te lăsa înşelat de judecăţi pripite. Nu e exclus să respingi nevoia de a te devota unui ideal religios său spiritual, o nevoie atât de intensă încât nu mai ţine cont de nimic. Bin-Laden este un fanatic religios manifest, tu eşti doar unul reprimat. El nu face decât să-ţi oglindească inconştientul. Mă repet, dar o fac cu un anumit scop: tu respingi cu intensitate în afara ta ceea ce respingi cu intensitate înăuntrul tău. Exteriorul reflectă interiorul! Dacă chiar aşa stau lucrurile (regăseşti în bin-Laden propriile dispoziţii religioase inconştiente), ai ocazia de a face un pas în direcţia dezvoltării tale, renunţând treptat la raţionalitatea rigidă şi scepticismul steril care te-au caracterizat pentru a te lăsa mai mult în voia aspiraţiilor tale religioase. Făcând asta, vei observa cu uimire modificarea răspunsului emoţional faţă de figura sinistră a lui bin-Laden, ceea ce nu înseamnă că nu-l vei denunţa în cazul în care constaţi că sunteţi vecini de apartament.

Uneori itemii pe care îi respingem în profilul global al unui individ sunt atât de bine camuflaţi încât doar o analiză psihologică bine condusă îi poate revela. A şti să pui întrebările corecte nu este un talent chiar la îndemâna oricui, uneori nici la îndemâna celor care se pretind specialişti întrucât pe diploma lor scrie "psiholog" sau "terapeut". Fii atent, prin urmare, cu cine lucrezi şi fii de 10 ori mai atent dacă vrei să aplici singur aceste tehnici. Sunt tehnici pe cât de utile, pe atât de periculoase. Aplicate fără discernământ, pot să creeze foarte uşor, în mentalul tău inconştient, ideea că ai anumite calităţi sau defecte, idee care poate genera trăiri inadecvate de automăgulire şi înfumurare, respectiv culpabilitate sau frică. Noi suntem, într-adevăr, un microcosmos psihologic însă, ca şi în lumea obiectivă, anumite structuri sunt formate şi cizelate, pe când altele sunt absolut potenţiale, precum seminţele care stau în hambare.

Sperând că ai luat în serios aceste precauţii şi chiar ai identificat precis o trăsătură din umbra personală, următorul pas va fi să munceşti pentru a găsi potenţialul pozitiv pe care acea trăsătură îl conţine. Intenţionat spun "să munceşti". Nu e nevoie de nici un efort pentru a sesiza negativitatea din intoleranţă, hipersensibilitate sau iresponsabilitate, însă pentru a descoperi ceva bun în aceste tendinţe e nevoie de oarece mobilizare a neuronilor. Nu voi înceta prea curând să subliniez că polarităţile sunt legate şi că negativul nu există fără pozitiv. Cele mai detestabile şi "negative" calităţi conţin un dar, un tip de energie care, corect folosit, diferenţiază şi îmbogăţeşte viaţa unei persoane.
Acestea sunt "comorile din adâncuri" care au dat şi titlul capitolului.

Pe de o parte, nici o trăsătură nu există fără contrapartea ei polară înăuntrul nostru. Curajul nu există fără frică, capacitatea de a iubi nu există fără capacitatea de a urî. Vorbind fără nici un fel de menajamente, disocierea lor nu poate veni decât dintr-o minte insuficient de matură. Oamenii admit destul de uşor că faţa unui obiect nu există fără spatele aceluiaşi obiect, dar eşuează în a înţelege acest principiu la nivelurile mai subtile ale vieţii psihice. Fără un fond de contrast, o figură rămâne nediferenţiată. Este inutil să scrii cu o cretă albă pe o tablă albă. Albul are nevoie de negru, pentru a se diferenţia. Doar preferinţele noastre intelectuale sau morale ne fac să credem că albul e "bun", iar "negrul" e rău. O minte unificată şi, prin urmare, "imparţială", va înţelege relativitatea acestor distincţii şi va intui atât potenţialul pentru "rău" al albului, cât şi potenţialul pentru "bine" al negrului. Aplicată în plan religios, această capacitate de viziune unificată produce efecte spectaculoase, însă imposibil de tolerat de adepţii viziunilor partizane. Este ca şi cum cel care e conştient de caracterul inseparabil al polilor mai are un ochi. Socotind, ar fi **al treilea ochi,** adică o funcţie de integrare a informaţiilor oferite de cei doi ochi. Cine are numai doi ochi este în mod fatal partizan. El va privilegia unul sau altul din aspectele aflate în câmpul său vizual.

De pildă, cum ar putea accepta un om a cărui gândire a fost condiţionată de teologia creştină disponibilitatea uriaşă pentru bine a Diavolului şi, mai ales, polul negativ al lui Dumnezeu? Totuşi, mânia lui Dumnezeu este prezentă în Vechiul Testament, iar Sodoma şi Gomora nu sunt altceva decât exemple de genocid. Cei care au aşezat fundamentele gândirii creştine nu-mi par a fi fost conştienţi de interdependenţa lucrurilor şi fenomenelor. Cu siguranţă Iisus nu a fost unul din aceştia! Şi nu e curios că Dumnezeu a creat o lume în care polarităţile se întrepătrund, în care plus nu poate fi separat de minus (lumea în care trăim) şi altele două, Raiul şi Iadul, în care polarităţile sunt despărţite? Dar cum, fiind în Rai, ai putea să guşti bucuria fără fondul de contrast al tristeţii? Nu ţi s-a întâmplat deloc să mănânci o plăcintă cu mere făcută de mâna ta, şi să te bucuri, şi să mănânci, şi să te bucuri până în clipa în care a fost prea mult şi câteva săptămâni n-ai vrut să mai auzi de aşa ceva? Experienţe care sunt uşor de înţeles chiar şi de copii, translatate în planul ideologiei religioase, devin brusc incomprehensibile. Sper din tot sufletul

ca măcar în acest mileniu oamenii să se elibereze de balastul unei cosmologii imature, să diferențieze lumea ideilor şi posibilităților verbale în sensul unei realități unitare care o include pe prima.

Teologia creştină trebuia să găsească o origine a răului, adică un țap ispăşitor. Şi dacă Diavolul este responsabil pentru răul din lume, atunci cine este responsabil pentru apariția Diavolului în lume? Cine a plantat în mintea lui Lucifer ideile pe care, cu adevărat diabolic, le pune în aplicare?

Te-ai certat vreodată aprig cu cineva pentru ca apoi, după ce furtuna s-a potolit, să-i mărturiseşti: "De fapt n-am vrut să spun asta. Nu ştiu ce a fost cu mine. Nu m-am putut controla.". Ce spui însă de confesiunea lui Dumnezeu: "Eu l-am creat pe Lucifer, dar n-am ştiut că se va comporta aşa. Sunt foarte dezamăgit. O să-l prind şi o să-l învăț minte!". Exagerez puțin, dar vreau să reliefez caracterul infantil al acestei gândiri. Din perspectiva psihologică pe care o prezint aici, Diavolul nu este altceva decât Umbra lui Dumnezeu. El există ca entitate separată doar în concepțiile antropomorfice ale celor care ignoră natura profund relațională a Existenței, cei pentru care magneții au un singur pol, iar o pantă pe care urci nu este şi o pantă pe care cobori.

În nici un caz nu afirm că Diavolul este inexistent. Dimpotrivă, îmi pare chiar foarte prezent printre noi! Amendamentul meu este că "Diavolul", adică tendințele şi trăsăturile "negative ", "rele", nu este separat de "Dumnezeu", pulsiuni şi calități "pozitive", "bune". Înăuntrul oricui privesc cu mare atenție, şi în primul rând înăuntrul meu, văd cruzimea şi sensibilitatea, lăcomia şi generozitatea, egocentrismul şi altruismul, puterea de a lega şi puterea de a dezlega. Nicăieri aceste contrarii nu sunt separate.

Este natural ca un om plin de temeri să fie agresiv. El va fi împotriva aproapelui său, va fi împotriva vieții deoarece pentru el, viața este periculoasă. Observă însă ce se întâmplă cu acelaşi om când începe să fie iubit. Agresivitatea lui scade! Acest fenomen e, de asemenea, natural. Diavolul este un înger căzut în noroi. Scoate-l de acolo, curăță-l şi te vei minuna de ce poate să facă. Un om ale cărui temeri încep să fie vindecate de forța iubirii nu mai vede viața atât de amenințătoare. Din spatele zidurilor sale de apărare se ivesc blândețea, prietenia, cooperarea, disponibilități şi calități pe care le ținea ascunse, deoarece nu-i foloseau la nimic în lupta lui.

Sentimentul că nu poate exista nimic în univers fără un opus al său a căpătat contur teoretic şi în lumea fizicii unde materia este acum balansată de antimaterie. Necesitatea polului opus pare atât de puternică încat unii oameni de ştiință se întreabă dacă nu cumva, pe lângă timp. Există şi antitimp. Cu alte cuvinte, cum ar fi dacă timpul ar curge nu doar din trecut spre viitor, ci şi din viitor spre trecut? Pare ceva de neconceput, dar ce te faci cu premonițiile care se adeveresc? Literatura parapsihologică propune câteva cazuri de clarviziune temporală incredibile şi totuşi reale. Chiar în absența acestei capacități paranormale, un inițiat în astrologie aflat într-o clipă de grație poate prezice în viitorul îndepărtat cu o aproximație de câteva zile evenimente semnificative precum o întâlnire fundamentală, căsătoria, naşterea unui copil sau moartea unui părinle (poate ai observat tendința mea de a dramatiza uneori, însă din acest caz sunt cât se poate de serios).

Pe de altă parte, toate caracteristicile evaluate social ca inacceptabile sau indezirabile, cu puțină înțelepciune, pot fi canalizate în direcții din cele mai pozitive. Ele trebuie doar cuplate şi activate în contexte în care, manifestându-se, să producă efecte benefice.

Lenea este o calamitate dacă se manifestă la şcoală sau la serviciu, dar e foarte potrivită pentru a te relaxa cu adevărat pe o plajă sau a contempla frumusețea naturii când mergi la munte. Degeaba ai mers la munte dacă, în loc să stai aproape nemişcat şi să te laşi pătruns de frumusețea peisajului, te apuci să calculezi iar bugetul departamentului sau te trudeşti să termini referatul despre complexele parentale.

Golul în stomac şi inima gata să-ți sară din piept sunt nepotrivite la examen, unde îți doreşti să demonstrezi ce bine te-ai pregătit, dar sunt foarte folositoare la intrarea în sesiune, deoarece te împing spre acțiuni complet nefamiliare în timpul semestrului şi te ajută să descoperi locuri inedite precum librăriile sau sălile de lectură ale bibliotecilor.

Rigiditatea cu care ții la ideile tale e foarte nesuferită uneori, însă ce-ar zice copiii tăi dacă ți-ai respecta promisiunile într-o manieră la fel de... rigidă? Dacă bicicleta promisă la aniversarea zilei de naştere n-ar veni cu o întârziere de 6 luni, ci chiar la aniversare? Iar vacanța de vară la mare n-ar fi trei ore pe zi la ştrandul în oraş?

Scandalul pe care îl faci soției tale pentru inevitabilele erori culinare poate fi transferat într-o zonă

mai potrivită cum ar fi un stadion, unde să-i apostrofezi cu folos pe fotbaliştii favoriţi care se antrenează de zor toată săptămâna ca să nu nimerească poarta duminica.

Aplecarea inexorabilă către bârfa poate fi canalizată în jurnalistică, unde ai ocazia să răspândeşti oricâte informaţii doreşti cu condiţia să fie verificate din trei surse independente (sau în presa românească numărul şi calitatea surselor sunt altele?).

Tendinţa de a face pe şeful acasă o poţi inversa cu tendinţa de a te lăsa călcat în picioare de subordonaţi la locul de muncă. Stai, că n-am terminat! Iar tendinţa pe care o aduci acasă de la serviciu o poţi transforma în receptivitate pentru ideile celor din familie şi chiar supunere la "ordinele" soţiei de a nu-ţi mai lăsa şosetele în mijlocul casei şi de a duce din când în când gunoiul.

Invidia care te consumă deoarece prietenul tău cel mai bun are un Peugeot 206 pe când tu încă mai umbli cu o prăpădită de Dacie o poţi pune în serviciul dezvoltării tale ridicându-ţi nivelul de competenţă şi reuşind astfel să fii promovat pe o poziţie unde pachetul de beneficii include şi un Peugeot 307 cu benzina plătită de firmă.

Nu cred că exista "defect" sau vulnerabilitate a personalităţii care, integrată în alte contexte, să nu producă efecte din cele mai dezirabile, îmi aduc aminte cum cineva m-a provocat spunându-mi că nu întrevede nici o situaţie în care să fii scârbos ar folosi cuiva. I-am răspuns că, în anumite medii, a fi scârbos are certă valoare de supravieţuire. Ca proaspăt recrut în armată, de pildă, bună cuviinţă, decenţa şi verbul agreabil nu te vor apăra de pretenţiile autoritariste ale colegilor sau sergentului. Limbajul trivial şi comportamentul nesuferit te vor face respectat şi nu-ţi vei mai petrece timpul spălând toaletele cu periuţa de dinţi. Inclusiv în viaţa civilă, a fi scârbos ca răspuns la cineva care este scârbos cu tine, dar incapabil să participe la o confruntare de idei, se poate dovedi suficient ca să-l pui la punct. Unii oameni sunt impenetrabili la argumente intelectuale, dar cedează rapid în faţa unor expresii oribile său "urât mirositoare".

Privite în acest fel, vulnerabilităţile personalităţii se transformă, paradoxal, în atuuri. Acesta nu e decât un alt fel de a spune că nici o constelare de energii psihice nu este, în sine, benefică sau malefică, totul depinzând de adecvarea la context. Iar adecvarea la context este o funcţie a nivelului de conştientizare. Prin urmare, a ne strădui să funcţionăm la cel mai înalt nivel de conştientizare posibil nu este deloc un calvar sau o tortură mentală inutilă, întrucât efectele acestor eforturi sunt din cele mai sănătoase, atât pentru noi, cât şi pentru semenii noştri.

Un exerciţiu foarte interesant pentru a explora inconştientul, în căutarea unor tendinţe sau trăsături personale "negative", deci a unor energii stagnante ce pot fi reorientate în alte direcţii, este următorul: într-o ambianţă cât mai liniştită, stând în faţa unei liste de cuvinte de genul celei de mai jos, rosteşte cu voce tare **eu sunt...,** lăsându-l să reverbereze înăuntrul tău. Observă la care cuvânt reacţia ta emoţională spontană are un grad de intensitate mai mare, ce cuvânt te face mai. Iritat, tensionat, ruşinat sau stânjenit. Cuvintele "încărcate" emoţional sunt cele care fac să vibreze energiile corespondente blocate sau stocate înăuntrul tău.

De pildă, dacă atunci când spui **eu sunt apatic** ai o reacţie vie de respingere, acesta e semnul că undeva în adâncimile tale, polarizată cu preocupările şi energia ta debordantă din plan conştient, există o lipsă cronică de interes pentru anumite aspecte ale vieţii. Acest dezinteres nu traduce însă irelevanţa obiectivă a acestor aspecte în destinul tău, ci teama de contact cu ele. Cum apatia este unul din simptomele depresiei, acest mic exerciţiu te ajută să te vezi mai realist, adică să legi exuberanţa vitală din conştient cu depresia reprimată din inconştient.

Iată, în continuare, o listă lipsită de orice fel de pretenţii de exhaustivitate:

- agreabil	- duios	- iritabil
- agresiv	- dulce	- împăciuitor
- apatic	- dur	- împrăştiat
- apetisant	- echilibrat	- încurcă-lume
- arătos	- econom	- îndârjit
- artificial	- elegant	- însufleţitor
- aspru	- evoluat	- înţelegător
- atrăgător	- ezitant	- capabil de jertfă

- autoritar	- făţarnic	- uşor de jignit
- stai în banca mea	- fidel	- jovial
- batjocoritor	- fluşturatic	- jegos
- beţiv	- frigidă	- jigodie
- bizar	- frământat	- lacom
- bârfitor	- fustangiu	- dornic de laude
- bleg	- fără gust	- laş
- recalculat	- gură mare	- leneş
- calm	- generos	- libertin
- nu-l duce capul	- hipersensibil	- libidinos
- capricios	- hotărât	- limitat
- catastrofic	- hrăpăreţ	- liniştitor
- certăreţ	- imatur	- linguşitor
- comod	- imbecil	- iubitor de lux
- competent	- impertinent	- machiavelic
- competitiv	- imperturbabil	- manierat
- comunicativ	- impotent	- fetiţa/ băieţelul mamei
- conformist	- impostor	- măscărici
- critic	- impulsiv	- migălos
- crispat	- inadaptabil	- mitocan
- cumpănit	- inconsecvent	- mincinos
- curajos	- incomod	- mângâietor
- curvă	- individualist	- moale
- cutczător	- infatuat	- moderat
- delăsător	- ingenios	- molcom
- demonstrativ	- inimos	- morocănos
- dependent	- inhihat	- nccioplit
- destrăbălat	- insistent	- necorcspunzător
- diabolic	- instabil	- nerecunoscător
- disciplinat	- insuportabil	- necugetat
- dobitoc	- intolerant	- neîncrezător
- drăgăstos	- uşor de intimidat	- nemernic

- nemulţumit mai tot timpul	- ramolit	- snob
- neprietenos	- ratat	- mereu stânjenit ceva
- neputincios	- reformator	- strident
- neserios	- rece	- surescitat
- nu sunt bun de nimic	- repezit	- şiret
- obscen	- rezervat	- şovăitor
- orgolios	- rigid	- cel mai tare din parcare
- pasiv	- riguros	- taciturn
- întotdeauna în pagubă	- risipitor	- tărăgănez lucrur
- perfecţionist	- sărac cu duhul	- tonic
- pervers	- secretos	- nu ştiu decât să vait
- placid - plictisitor	- sentimental - serios	- vulgar - zbuciumat
- pofticios	- sever	- zgârcit
- posomorât	- sfidător	- zgârie-brânză
- am nevoie de precizie	- sfios	- zăpăcit

- profund	- spurcat la gur	
- provocator	- statornic	
- pudic	- sclipitor	

O modalitate şi mai puternică de a trezi răspunsuri emoţionale este de a-ţi imagina cuvântul respectiv rostit de o persoană importantă pentru tine, cineva care ţi-e drag sau pe care îl respecţi foarte mult. De exemplu, cum te-ai simţi dacă mama ta sau iubitul tău ţi-ar spune: **"Eşti o îngâmfată"?** S-ar putea să te amuze imaginea. Însă dacă nu te amuză ci te enervează sau simţi imediat nevoia să negi sau să demonstrezi contrariul, pe undeva trebuie să conţii o doză de înfumurare. Examinează-te cu atenţie. Poate eşti un exemplu de modestie, cu excepţia momentelor când te umfli în pene, povestind despre locurile în care ai călătorit şi oamenii importanţi pe care ai avut ocazia să-i cunoşti. Sau, la un nivel mai redus, te mândreşti cu frumuseţea ochilor tăi, deşi contribuţia ta la ei este foarte neclară.

O variantă chiar mai intensă, potrivită unui grup de dezvoltare personală, este să observi ce simţi când 9-l0 persoane (colegii de grup) îţi strigă, la unison: **"Eşti un om fără suflet!"** sau **"Eşti o ipocrită!".** Dacă poţi traversa senin o astfel de experienţă, probabil că ţi-ai integrat respectiva vulnerabilitate. Dacă te afectează, şi încă foarte tare, astfel încât îţi vine să plângi sau să urli, înseamnă că tocmai ai găsit o gaură prin care ţi se scurgea energia. Fii bucuroasă! De acum înainte, poţi învăţa să transformi ipocrizia în diplomaţie şi tact. Şi dacă o faci cu suficient talent, Ministerul de Externe său Public Relations Officer scrie pe tine.

Munca de reflecţie, reevaluare şi căutare a unui context potrivit pentru o tendinţă sau trăsătură inacceptabilă nu este uşoară. Nici căratul bagajelor ca hamal nu este uşor. Diferenţa dintre cele 2 activităţi stă în caracterul mult mai creativ al primei. A vedea acelaşi lucru din altă perspectivă, a căuta să vezi partea bună din ceva la prima vedere "rău" nu reprezintă doar o formă de creativitate, ci şi un minunat exerciţiu de amplificare a inteligenţei, graţie stimulărilor la care este supusă mintea. Chiar acum mă gândesc să-l fac mai des cu studenţii mei, astfel încât să nu mai existe dubii în privinţa celei mai bune Facultăţi de Psihologie din ţară. Ce zici? Infatuat? Hu, mi?

Într-un fel, ceea ce mă chinui să evidenţiez în această carte este că **nu poţi scăpa de umbră fugind de ea.** Ai alergat vreodată în câmp deschis, cu soarele strălucind nemilos deasupra ta? Eu am făcut asta, în etapa de documentare pentru cartea de faţă (undeva prin copilărie). Este absurd: umbra nu dispare! Poţi să alergi cu toată viteza de care eşti capabil, umbra te va urma credincioasă. Fuga sau evitarea, deci mecanismele de apărare, nu sunt soluţia. Sper să fi reuşit să-ţi transmit asta! Umbra nu există separat de lumină. Dispare lumina... dispare şi umbră. Ai observat asta? Când Iisus a fost răstignit, Iuda s-a sinucis. Iisus şi Iuda **apar simultan** în existenţă, deoarece existenţa se manifestă prin poli opuşi. Dar această opoziţie e doar aparentă, adică este un truc al Realităţii Divine ce face jocul manifestării posibil. Iisus şi Iuda sunt prieteni în secret, adversari în public. Dacă mintea ta e puternic condiţionată de teologia creştină vei respinge puternic această idee. Aha! **Dogmaticule!**

Mintea mea este mai liberă. Polaritatea de suprafaţă, corelată cu identitatea de adâncime este modul în care eu am ales să înţeleg psihologia şi viaţa din jurul meu. Când este dinamizată, această viziune mă ajută să pătrund dincolo de aparenţe, în ceea ce pare a fi un bloc solid de realitate, coerent şi armonios. Un întreg în care lumina şi umbră se presupun una pe cealaltă, în care bine şi rău apar şi dispar împreună. Fără Iisus, Iuda nu mai este necesar, nu mai are nimic de făcut. Fără polul opus, marea piesă de teatru a existenţei nu se pune în mişcare, nu capătă formă, conţinut şi sens. Viaţa la un singur pol, indiferent care, este uniformă şi seacă. Deplinătatea este atinsă când **polii sunt conectaţi şi armonizaţi,** adică atunci când, în loc să fugi de propria ta umbră, o priveşti cu atenţie, înţelegând până în ultima celulă a fiinţei tale ce este ea: cealaltă parte din tine însuţi!

Luate separat, darurile umbrei sunt numeroase şi variate. Invidia conţine semnalul pentru autodezvoltare şi energia de a lupta pentru ceea ce îţi doreşti. Deprimarea îţi permite, să-ţi cunoşti profunzimile sufletului, străine stărilor de excitabilitate, veselie sau euforie. Ura te face să înţelegi ce anume te face vulnerabil şi neajutorat, deposedat de independenţa sau autonomia ta.
Înţelegându-i mesajul şi reorientându-i forţa, poţi începe să schimbi la tine ceea ce ai aflat că trebuie schimbat. Agresivitatea îţi pune la dispoziţie energie din belşug pentru a-ţi face cunoscute nevoile şi a le exprima, ţinând cont şi de nevoile celorlalţi. Şi tot aşa.

Privită în ansamblu, darul unic al umbrei stă în ceea ce îți oferă ca să te simți întreg, astfel încât să nu mai ai nevoie de învelişuri sau măşti care să te protejeze. Nu mai e nevoie să te prefaci că eşti mai mult sau mai puțin decât altcineva să-i manipulezi pe ceilalți pentru a te percepe într-un anume fel. Eşti, pur şi simplu, **tu însuți,** desăvârşit în imperfecțiunile tale, perfect în nedesăvârşirea ta.

Conştient de ceea ce conții, te recunoşti cu uşurință în ceilalți fără vanitate sau culpabilități. Sinele este asemeni unui fir unic, pe care mărgelele Eurilor sunt înşirate. Mărgelele sunt extraordinar de diverse ca formă, culoare şi material, în timp ce firul care le leagă este, peste tot, **acelaşi.** Umbra recuperată şi integrată reface percepția Sinelui şi ne permite să trăim, în diferite grade, experiența unității cu ceea ce ne înconjoară.

Cred că aceasta e baza psihologică de pe care Isus ne îndeamnă să ne iubim duşmanii şi să întoarcem şi celălalt obraz. Duşmanul este cealaltă parte din tine însuți, pe care ai atras-o inconştient ca să o recuperezi. Este umbra ta! Duşmanul pe care îl prigoneşti sau de care fugi nu se va transforma. Va rămâne acelaşi se va întări în duşmănia lui. Singura posibilitate de transformare este un răspuns de echilibrare a acțiunii lui. Dacă el urăşte, tu iubeşti. Dacă el te loveşte peste obraz, tu nu îl loveşti peste obraz, ci îl întorci pe celălalt, adică îl ierți pentru faptele lui, semnalându-i că eşti gata să începi o relație nouă, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Da, îmi vine mult mai uşor să scriu despre aceste lucruri decât să le practic! Dar simpla idee că pot fi adevărate mă face să mă înfior de bucurie.

Încă n-am întâlnit pe nimeni care să afirme că e uşor să-l îmbrățişezi pe cel care te agresează, care spune minciuni şi tâmpenii despre tine. În ce mă priveşte, îmi este mai simplu să râd în astfel de situații. Şi acesta e un răspuns de efect, cu şanse de convertire a "duşmanului". Psihologic vorbind, va fi surprins să te vadă râzând când scopul lui este să te umilească. Dacă are minte puțină, te va crede nebun. Dar dacă este inteligent, va realiza situația în care s-a pus singur şi îşi va schimba atitudinea.

Îmbrățişarea vine din iubire. Râsul vine din inteligență, Iisus a iubit atât de mult oamenii încât s-a rugat pentru cei care l-au crucificat să fie iertați. Sunt convins că aşa a fost în realitate. În anecdote, însă, situația e puțin diferită:

O prostituată din Ierusalim fusese pusă la zid, iar oamenii erau pregătiți să o omoare cu pietre, Iisus ajunge în ultima clipă şi rosteşte faimoasele cuvinte: "Cine este fără de păcat să ridice piatra şi să arunce primul". Toată lumea lasă ochii în jos, mai puțin o bătrânică care îşi face apariția în fața mulțimii, ridicând deasupra capului o piatră imensă. Iisus o priveşte fix şi îi spune: "Ştii, mamă, uneori chiar mă superi!"

S-a spus că atunci când te gândeşti la cineva, ori îl accepți, ori îl respingi. Acelaşi principiu este valabil pentru umbră, care este un fel de "cineva" din tine însuți. Umbra respinsă nu-ți poate restitui darurile, nu te poate face un om mai bogat şi mai împlinit. Umbra asumată te face întreg.

Dintotdeauna, forța iubirii a acționat ca un magnet. Oamenii pe care îi iubeşti se simt acceptați şi vin mai aproape de tine. În mod similar, umbra față de care ai o iubire conştientă, întemeiată pe înțelepciunea unei viziuni polare, se integrează ansamblului personalității. Ea îşi dezvăluie comorile, tot aşa cum o femeie se dezvăluie şi se abandonează în brațele bărbatului care o iubeşte.

Toate energiile captive în umbră, din momentul în care sunt acceptate, îşi revelează mesajul spiritual. Uneori e vorba de tendințe necunoscute ce pot fi puse în serviciul Eului conştient, alteori e vorba de experiențe vechi, neconsumate până la capăt, de răni care nu s-au închis. Reprimarea nu a făcut decât să le dea puterea de a te înfricoşa. Aceasta nu este însă altceva decât propria ta putere, pe care ai transferat-o umbrei, adică unui alt centru de acțiune dinăuntrul tău. Înțelegerea că umbra îți este prietenă şi că puterea ei este, de fapt, puterea ta, te ajută să priveşti la ceea ce ai îngropat în tine însuți, fără a te simți vinovat sau ruşinat. Experiențele ce păreau uitate reapar pe ecranul conştiinței, doar pentru a se derula până la capăt, astfel încât să fie, în sfârşit, aşezate acolo unde le este locul, adică **în trecut.**

E nevoie de iubire şi acceptare pentru a balansa frica ce ține departe energiile umbrei. Când Eul a crescut suficient pentru a face față traumelor trecutului, rolul protector al fricii nu mai este necesar. Frica şi-a făcut datoria şi se poate dizolva în iubire. În acest proces, puterea exemplului oferit de o altă persoană (părinte, partener de cuplu, terapeut), este crucială. Iubirea pe care ți-o oferă cineva din afara ta modelează iubirea pe care înveți să ți-o oferi singur. Forța Eului creşte, de asemenea, prin recunoaşterea calităților pe care tu doar le bănuiai la tine însuți. Un Eu suficient de puternic şi de matur este apt să consume durerea reprimată în umbră, adică să o trăiască conştient, să stea față în față cu ea fără să fie doborât.

La acest nivel de putere lăuntrică şi stabilitate internă s-ar putea ajunge natural, fără ani de terapie, dacă nevoile fundamentale ale copilului ar fi satisfăcute constant. El ar deveni asemeni unui copac viguros, capabil să înfrunte furtunile. Deoarece nevoile sunt frustrate periodic sau satisfăcute nesistematic, rămâne în stadiul de copăcei sau arbust.

Pentru a creşte armonios un copil are nevoie de **protecție şi grijă,** să fie ferit de furtuni **emoționale** la momente nepotrivite pentru ei, adică atunci când, datorită constituției sale fragile, nu le-ar putea face față. Aici apare cum nu se poate mai clar rolul imens al părinților (ambilor părinți!) ca furnizori de iubire adecvată şi hrănitoare.

Furtunile sunt inevitabile. Ele fac parte din viață. Dar la fel de adevărat este că pot fi înfruntate cu succes doar dacă rădăcinile tale sunt **adânci.** Ce înseamnă aceasta? Înseamnă că ai coborât în inconştient şi te-ai legat de energii mai profunde. Nu ai rămas în straturi superficiale, datorită reprimărilor sau blocajelor.

Prin reprimare copilul se apără spontan de durere. Dar reprimarea "încarcă" inconştientul, împiedicând circulația liberă a energiilor prin psihic. Altfel spus, reprimarea consecventă împiedică creşterea. Eul rămâne străin de alte niveluri psihologice posibile, adică de **aspecte virtuale** de genul **calități/aptitudini/resurse/înclinații.** Asta îl face slab, fragil, instabil. Este asemenea unui copil mic ce trebuie să se descurce într-o lume de adulți. Mijloacele sale sunt, inevitabil, infantile, primitive, deoarece nu a avut posibilitatea să-şi exerseze calitățile, să le definească, să le întărească.

Când nimeni nu ți-a recunoscut calitățile, nu le-a încurajat sau stimulat, cât de sigur pe tine poți fi? Un client poate veni în terapie cu nevoi **de confirmare** teribile, nevoi la care terapeutul trebuie să ştie să răspundă adecvat. Aceasta este o parte din munca reparatorie. Cealaltă parte este, într-un anumit fel, educațională, deoarece terapeutul îl învață pe client să-şi fie propriul terapeut, adică să se iubească pe sine. Verbul "învață" îmi pare totuşi impropriu, deoarece nu există nimic (cel puțin în experiențialism) din relația tipică profesor - elev. Mai degrabă, clientul este impulsionat şi sprijinit să descopere pe cont propriu mecanismele autoacceptării pe fundalul, desigur, unei atitudini hrănitoare şi permisive oferit de terapeut.

Grija pe care un terapeut o are pentru un client nu este niciodată mai mare decât grija pe care şi-o poartă sieşi. În cazurile în care apare astfel, caracterul ei este inautentic, adică grija pentru client are o natură compensatoare. Atenția excesivă este antiterapeutică, deoarece nu-i lasă clientului un spațiu în care să învețe să-şi poarte singur de grijă. Acest gen de grijă este o mască pentru nevoia de dominare a terapeutului. Prețul satisfacerii ei este transformarea clientului într-un dependent, adică exact opusul a ceea ce presupune o relație sănătoasă.

Dar disponibilitatea, bunăvoința şi grija pe care terapeutul este capabil să le manifeste în relația cu clientul său nu garantează succesul. Mai există un factor. Acest factor este capacitatea clientului de a răspunde iubirii reparatorii prin creştere spirituală. Acesta e un punct în care trebuie neapărat să spun ceva, cu riscul de a spulbera unele iluzii. Iar acest ceva sună aşa: există persoane care nu răspund atenției şi afecțiunii autentice pe care un terapeut le oferă. Ele ies din relația terapeutică aproape la fel cum au intrat, adică neschimbate. A te strădui, în aceste cazuri, să asişti pe cineva care nu poate beneficia de grija ta şi care nu aspiră el însuşi la creştere psihologică înseamnă a-ți irosi priceperea, energia, timpul. Nu este un enunț prea optimist. Realitatea conține şi acest aspect. Unele semințe au căzut pur şi simplu pe un teren arid. În acest caz, decât să munceşti în zadar, e preferabil să te focalizezi pe o altă relație, cu un potențial mai productiv. Să nu uităm înțeleptele cuvinte ale lui Iisus: "Nu aruncați mărgăritare porcilor". Contextele terapeutice nu trebuie idealizate, întrucât ele sunt la fel de naturale ca viața de zi cu zi. Unii oameni sunt atât de impenetrabili încât poți să stai şi-n cap, cum se spune, ei vor rămâne aceiaşi. Pentru aceşti oameni împietriți (uşor de identificat în sfera criminalității) e nevoia de intervenția unui învățător Divin. După ştiința mea, acest învățător este **suferința.**

O persoană matură emoțional nu va ezita să-şi aducă la suprafață dorințele şi fricile inconştiente. Doar acolo acestea pot fi examinate, acceptate sau respinse, după caz. Neîmplinirea unei dorințe produce frustrare, evident, dar este o diferență că de la Cer la Pământ între metabolizarea acesteia în conştiință (trăirea conştientă a durerii) şi îngroparea ei în inconştient (negarea frustrării). Una este, de pildă, să-ți consumi un eşec profesional (ai picat la un examen), plângând o jumătate de oră şi alta e să afişezi o mină indiferentă, pretextând că nu înseamnă nimic pentru tine.

Umbra este responsabilă pentru diferenţele dintre ceea ce intenţionezi în mod conştient şi ceea ce ţi se întâmplă în realitate. Al doilea centru de putere, aflat în umbră, preia controlul şi-ţi furnizează experienţe neaşteptate, uneori extrem de îndepărtate de ceea ce preconizezi. Îmi amintesc de cineva care şi-a rupt piciorul într-o situaţie în care şi dacă şi-ar fi propus ar fi fost improbabil să reuşească. Totuşi, culpabilitatea inconştientă a aranjat totul cu o asemenea precizie încât scopul (să se pedepsească pentru o greşeală semnificativă) a fost atins.

Este lesne de înţeles cum explorarea umbrei şi conectarea centrelor de putere inconştientă poate asigura o eficienţă ieşită din comun, adică o adaptare sigură şi pozitivă la scopurile conştient stabilite. Aceste performanţe par spectaculoase. Ele sunt, de fapt, întru- totul naturale. Pur şi simplu, atunci când nu te mai sabotează nimeni, atingi aceleaşi rezultate într-un timp mai scurt. Aceasta arată nu că ai fi un supraom, ci o persoană cu un grad superior de unificare.

În celălalt caz, când scopurile pe care le defineşti se opun sau agresează alte părţi ale personalităţii tale, ele vor fi subminate cu siguranţă, uneori până la punctul în care sunt anihilate complet. Te trezeşti tăcând sau spunând lucruri pe care nu le intenţionai sau îndepărtându-te de obiective în loc să te apropii. Cel mai frecvent, ceea ce materializezi atunci când funcţionezi prin două centre de putere, unul în inconştient, celălalt în Umbră, este un amestec al amândurora.

Nu de puţine ori, ceea ce se află în Umbră nu reprezintă altceva decât reziduuri mentale şi emoţionale. Este ca şi cum ai arunca gunoaiele în pivniţă pentru ca apoi să te temi să intri acolo, ca să nu fii asfixiat de miros. Din această perspectivă, rezistenţa la analiza inconştientului e firească. Nimeni nu vrea să-şi întâlnească părţile urâte sau hidoase, lighioanele care s-au înmulţit în întunericul şi aerul fetid al pivniţei.

Aceste reziduuri sunt comori nu în sine, ci prin valoarea lor de combustibil. Da, da. Tot ce mai poţi face cu ele este să le arzi în sens psihologic, să le pui pe foc tot aşa cum pui pe foc crengi uscate şi aparent nefolositoare. Scânteia care porneşte focul este conştientizarea. Pare prea uşor ca să fie adevărat, dar chiar aşa stau lucrurile. E suficient să-ţi focalizezi atenţia conştientă asupra acestor reziduuri (emoţii negative neconsumate, gânduri malefice ne-exprimate), să le observi fără să le condamni, pentru că ele să se evapore, lăsând în urmă un curent de vitalitate. Priveşte tăcut ceea ce conţii şi ceea ce se petrece înăuntrul tău. Nu interveni, doar observă. Dă-ţi voie să observi ceea ce gândeşti şi ceea ce simţi şi ceea ce ţi-ar plăcea să faci, **fără să pui în practică.**

Grupurile terapeutice centrate pe eliminarea acestor toxine, grupuri în care se ţipă, se urlă, se bat perne sunt utile până la un punct. Te descarci de câteva poveri, e adevărat, însă doar parţial şi în nici un caz definitiv. Eşti stimulat să-ţi descarci sufletul şi realmente te simţi mai uşor. Dar contextul terapeutic e atât de departe de contextele socio-familiale în care trăieşti încât, odată ajuns "afară", în lumea reală, vei începe să-ţi reprimi din nou nevoile şi sentimentele.

Acesta e motivul pentru care terapia e minunată dar nu face pe nimeni iluminat. Până la urmă nu e foarte greu să arunci gunoiul pe care l-ai acumulat, inclusiv în afara unui grup terapeutic, dar eşti sigur că asta nu îi va încărca (sau "murdări") pe cei din jurul tău? S-ar putea chiar să-ţi faci un obicei din a te exprima fără discriminare, adică să devii jucăria neajutorată a Umbrei de care începi să scapi.

Partea frumoasă în conştientizarea susţinută, procesul de a sta pur şi simplu **în prezenţa** gândurilor şi trăirilor tale, deci de **a fi prezent,** fără a judeca, este că acestea (gândurile şi trăirile) încep să se schimbe. Nu că ar fi cineva care să le modeleze deliberat. Nu există un agent al schimbării. Ele se schimbă spontan. Dacă nu te agăţi de ele sau dacă nu le respingi, blamându-le, dar fiind **complet concentrat** asupra lor, îşi modifică natural forma, tonalitatea sau dispar fără urmă. Aceasta este meditaţia **vipassana,** un excelent instrument de recuperare şi integrare a energiilor Umbrei.

În lucrul terapeutic centrat pe integrarea umbrei, creez situaţii pentru a veni în contact cu ceea ce ai ascuns. Te ajut să-ţi cunoşti furia, lăcomia, dispreţul, să devii conştient de mecanismele psihologice prin care aceste tendinţe sunt activate, respectiv blocate. Nu e exclus să te insult deliberat, pentru a scoate la suprafaţă ura din tine. Numai că, înainte de a trece la acţiune (să mă alergi prin cabinet ca să mă cotonogeşti), te voi invita să priveşti cu mare atenţie la ceea ce se întâmplă în tine. Dacă eu te insult şi tu mă insulţi imediat, ai ratat conştientizarea. Ai răspuns conform unui tipar bine consolidat. Cerându-ţi să amâni răspunsul, îţi ofer o alternativă: aceea de a fi creativ, deci de a răspunde **altfel.**

Şi aici există un criteriu cristalin: când conştientizarea ta este totală, renunţi spontan la răspunsul

uzual. În cazul de față, renunți la insultă. În loc să mă înjuri sau să mă ironizezi cu finețe de intelectual, vei privi calm sau chiar vei râde, înțelegând comicul situației. Este posibil să încerci să te păcălești pe tine însuți (sau pe ceilalți) pretextând că n-ai fost afectat. Dar neliniştea sau tensiunea subtilă pe care le vei resimți sunt semnul unei conştientizări parțiale.

Procesul conştientizării seamănă cu coacerea unui fruct. Când fructul e copt, el cade singur. Când conştientizarea este maximă, energia tendinței din umbră se transformă spontan, integrându-se în ansamblul ființei. Nu e necesar să te chinui ca să renunți. Înțelegerea completă te eliberează. Încercând să te comporți **ca şi cum** tendința respectivă ar fi integrată, nu vei face decât să te divizezi, adică să funcționezi cu un fel de minte dublă (vezi teoria centrelor de putere). Vei fi indiferent în exterior şi furios pe dinăuntru. Te vei strădui să dăruieşti în timp ce de fapt vrei să primeşti sau să reții. Vei face pe durul ca să-ți ascunzi sensibilitatea.

Nu-ți recomand acest fel de viață, decât dacă vrei să facem cunoştință. Diferențele dintre ceea ce pretinzi că eşti şi ceea ce eşti în realitate, dintre ceea ce crezi şi ceea ce faci, dintre ceea ce gândeşti şi ceea ce declari creează şi adâncesc faliile din personalitatea ta. Prins în țesătura atâtor contradicții, tu însuți vei deveni derutat, confuz, deconectat de la realitatea ta.

Baza acestor mecanisme este adesea ceea ce ți s-a spus că este bine şi este rău, ce trebuie şi nu trebuie făcut, adică **ideile altora** despre ceea ce trebuie tu să fii. Nimeni nu te-a încurajat sau provocat să descoperi, prin **experiență personală,** ce este bine şi ce este rău, să pătrunzi în tine însuți şi să evaluezi singur ceea ce găseşti acolo.

Fiind învățat că furia este rea, ți s-a predicat controlul. Dar ai ajuns tu să descoperi caracterul dăunător al furiei? Ai realizat tu importanța faptului de a nu reacționa în baza primului impuls agresiv? Este **înțelegerea ta** sau înțelegerea altcuiva, căruia nu-i pasă de inteligența ta şi nu vrea decât să te comporți într-un anumit fel?

Credința mea este că orice tendință din Umbră poate fi controlată şi orientată creator dacă este înțeleasă din interior. Când spun înțelegere mă refer la o combinație a conştientizării cu capacitatea de a discerne. Nu poți cunoaşte ceea ce reprimi. Cunoaşterea presupune contactul, desfăşurarea gândurilor şi sentimentelor pe ecranul conştiinței. Odată aflate pe ecran **(conştientizarea)** poți vedea cum sunt conectate, care le sunt rădăcinile şi spre ce se îndreaptă **(discernământul).**

Nu ai doar ochi exteriori. Ai şi ochi pentru a privi în interior. Nu-i lăsa să putrezească. Foloseşte-i fără teamă, căci nu se vor uza. Nu e avantajos să fii orb la ceea ce se întâmplă înăuntrul tău şi să te laşi pe mâna altora, mai ales când aceştia pot fi la fel de orbi ca şi tine. Unde crezi că va ajunge un orb condus de un alt orb? A fi conştient este un fel de a deschide **ochii lăuntrici** (deşi, ca să fiu exact, ar trebui să folosesc singularul!).

Cei din afara ta abia aşteaptă să-ți impună experiența lor, să-ți eticheteze nevoile şi să-ți prescrie cursuri ale acțiunii. Deşi unii ar putea avea o intuiție relativ corectă, cel mai bun cunoscător al ființei tale eşti chiar tu. Stai cu faptele tale, observă-te şi examinează-ți natura, adică ceea ce eşti înclinat să gândeşti, să simți sau să faci. Poate nu vei fi prea mândru, dar un lucru e sigur: va fi **descoperirea ta** şi asta te va bucura! Mai departe vei putea schimba ceea ce e de schimbat, doar că această acțiune nu te va diviza, întrucât se va naşte din interiorul tău, în loc să fie impusă din afară. Inima ta nu va mai fi împărțită şi înăuntrul ei va domni pacea.

UMBRA ŞI CENTRII DE FORȚĂ

În limba sanscrită, chakra înseamnă roată sau cerc. Chakra este un centru sau focar de forță care **captează, acumulează, transferă sau transformă energii subtile.** Există şase chakre fundamentale localizate în zona planşeului pelvian, abdomenului, trunchiului, gâtului şi capului, plus încă una, deşi aceasta nu este propriu-zis o chakra, aflată în creştetul capului. Acesta chakre sau focare energetice (shat chakras) sunt considerate **puncte de întâlnire său contact** a celor şapte mari planuri ale manifestării universale, ele tranzitând energiile subtile dintr-un plan în altul sau în interiorul aceluiaşi plan.

Deşi nu au putut fi obiectivate încă de nici un instrument ştiințific (în ciuda unor încercări meritorii

- vezi cazul Hiroshi Motoyama), pentru oamenii cu un anumit grad de sensibilitate subtilă şi pentru clarvăzători sunt mai degrabă o realitate banală, aşa cum sunt ochii, nasul sau urechile pentru o persoană înzestrată cu vedere obişnuită.

Din cele mai vechi timpuri, cei care au putut intra în anumite stări meditative ca şi cei care s-au născut cu capacităţi paranormale de percepţie (în sensul de a-şi acorda percepţiile la frecvenţe superioare de vibraţie), au simţit sau au văzut chakrele, reuşind, într-o anumită măsură, să le investigheze natura şi funcţiile. În esenţă, chakrele, care nu sunt organe fizice (nu aparţin corpului fizic), ci structuri subtile (aparţin unui alt nivel al realităţii fenomenale) sunt centri de emisie-recepţie, dinamizare şi control ai unei game uluitoare de energii, energii ce stau la bază tuturor fenomenelor fizice, psihice sau spirituale.

Deoarece sunt asemenea unor discuri rotitoare, au fost reprezentate simbolic sub forma unor lotuşi. Fiecare lotus (chakra) are un număr de petale corespondent numărului de canale energetice (nadis) ce radiază din punctul central. Yoghinii indieni, cei mai avansaţi cunoscători ai acestor aspecte de mare subtilitate din fiinţa umană, au reuşit chiar să identifice frecvenţele specifice de vibraţie corespunzătoare chakrei, frecvenţe ce le-au asociat fonemelor alfabetului sanscrit Devanagari. Această asociere nu este în nici un caz întâmplătoare. Pentru toate cele 50 de energii specifice există silabe corespondente (mantras) ce le pot dinamiza. Cum spuneam, pentru o persoană ce dispune de un anumit grad de percepţie subtilă, a intona un anumit sunet şi a observa dinamizarea energiei corespondente este o realitate la fel de comună ca a inspira aerul observând mişcarea corespunzătoare a plămânilor. Oricine se supune pentru o perioadă de timp unui antrenament de tip spiritual îşi poate **rafina propriul mental** astfel încât să-l transforme într-un instrument suficient de fin, singura modalitate de obiectivare a acestor realităţi de natură subtilă. Pentru cei blocaţi pe aspectele inferioare ale mentalului sau focalizaţi exclusiv asupra simţurilor fizice, nu există nici o cale de a simţi sau experimenta realitatea, altfel de netăgăduit, a energiilor subtile şi a chakrelor ce le coordonează mişcarea şi transformările.

Autorităţile spirituale sunt relativ de acord în a afirma că chakrele trec printr-un proces de maturizare şi dezvoltare. La oamenii obişnuiţi, fără aspiraţii spirituale, acest proces este blocat, chakrele funcţionând la un nivel minim de activitate. Din acest motiv sunt asemuite cu florile de lotus închise. Pe măsură ce oamenii se diferenţiază psihologic, chakrele devin din ce în ce mai active, la o persoană foarte evoluată din punct de vedere spiritual ele fiind strălucitoare şi deschise la maxim. Chiar vorbirea curentă conţine intuiţia acestei realităţi. Un om despre care se spune că are "o minte strălucită", perceput prin clarviziune, va fi întotdeauna o persoană cu o chakra mentală foarte dinamizată, strălucitoare la propriu.

Deşi continuă să existe o anumită divergenţă privind numărul total al chakrelor, un consens deosebit de puternic a fost realizat în privinţa celor mai importante chakre, cele care coordonează şi activitatea chakrelor minore. Acestea sunt şase sau, dacă, e să o socotim şi pe ultima, Sahasrara Chakra sau centrul divin al fiinţei, şapte. În acelaşi fel, numărul total de canale energetice (nadis) nu a putut fi precizat. Bhuta Suddhi Tantra afirmă că sunt 72 000, Shiva Samhita le estimează la 350 000, pe când Tri Shikhi Brahmana Upanishad susţine că sunt atât de multe, încât pot fi considerate infinite ca număr. Totuşi, principalele tratate yoghine identifică 14 astfel de **canale fundamentale** pentru ţesătura câmpului energetic subtil al unei persoane. În mod foarte interesant, medicină chineză veche (acupunctura) operează cu 12 astfel de linii energetice de bază numită meridiane ia care se adaugă două sisteme de control. Dacă adunăm: 12 + 2= 14.

Indiferent dacă-i spunem meridian sau nadi, canalul subtil seamănă cu un furtun prin care circulă apa. Când nu există nici un obstacol, apa circulă liber de la sursă de-a lungul întregului furtun. Dar o strangulare apărută într-un anumit punct determină o perturbare a curgerii apei. Acest punct de constricţie reprezintă, în sistemul de meridiane, corespondentul unui punct Tsubo. Terapia vizează identificarea acestor puncte de încetinire sau blocaj al fluxului energetic şi realizarea unei acţiuni specifice la nivelul lor (acupunctură, masaj, shiatsu, moxibustie).

Această viziune (conductă prin care circulă un fluid) face apel la obiectele concrete cu care noi suntem obişnuiţi. La fel de bine, nadis pot fi consideraţi curenţi de energie subtilă sau filamentele energetice care împânzesc corpul subtil al omului, tot aşa cum arterele, venele şi capilarele împânzesc toate organele corpului fizic, formând o reţea hipercomplexă de vase sanguine.

Chakrele, prin urmare, ca şi canalele subtile, aparţin unui **plan al realităţii diferit de planul fizic.** Dar, pentru a ajuta concentrarea şi meditaţia asupra lor, punctele de referinţă se dau pe corpul fizic. Aceste

puncte de referinţă sunt următoarele:

Muladhara Chakra - în zona dintre anus şi sex;

Svadhisthana Chakra - la trei degete deasupra clitorisului, la femeie/deasupra bazei superioare de inserţie a penisului, la bărbat;

Manipura Chakra - la două degete sub ombilic;

Anahata Chakra - în centrul pieptului;

Vishudda Chakra - central, în zona anterioară şi mijlocie a gâtului;

Ajna Chakra - în mijlocul frunţii;

Sahasrara Chakra - deasupra creştetului capului.

Fiecare chakra controlează, la nivelul corpului, anumite organe şi sisteme, în timp ce în plan psihologic este asociată cu anumite pulsiuni, activităţi şi funcţii. Astfel:

Muladhara

- Fizic: sistemul muscular şi osos, picioarele, intestinul gros, funcţie de excreţie, hormonii gonadici, nasul, plexul sacral;
- Psihic: instinctul de conservare, voinţa de a supravieţui, nevoile bazale de ocrotire, hrană, adăpost, starea de siguranţă în plan material, pulsiunea anală, dorinţa de confort, mintea "tribală", priza de conştiinţă asupra realităţii concrete, tangibile, mecanismele obţinerii şi păstrării unei slujbe, forţa de concretizare a proiectelor.

Svadhisthana

Fizic: sistemul circulator şi limfatic, uterul, rinichii, vezica urinară, organele sexuale, sperma şi secreţiile vaginale, saliva, limba;
Psihic: pulsiunea sexuală, plăcerea sexuală, imaginaţia, mecanismele integrării în social, mimetismul şi spontaneitatea socială, nevoile de cămin şi familie, unele aspecte ale creativităţii, puisiunea orală, magnetismul erotic.

Manipura

Fizic: sistemul digestiv, intestinul subţire, stomacul, splina, ficatul, secreţia endocrină a pancreasului, plexul solar, ochii;
Psihic: voinţa individuală, unele aspecte ale pulsiunii agresive, nevoile de dominare, putere şi control, atitudinea faţă de autoritate, dinamismul lăuntric, stările pasionale, capacitatea de autocontrol, eficienţa socială, expansivitatea, optimismul, capacitatea de a conduce, mecanismele luării şi asumării deciziilor, încrederea în sine.

Anahata

Fizic: sistemul respirator şi imunitar, plămânii, inima, braţele, pielea, funcţia endocrină a timusului, plexul cardiac;
Psihic: disponibilităţile afective, simţul identităţii, compasiunea, empatia, iubirea necondiţionată, capacitatea de a dărui, toleranţa, blândeţea, altruismul, sensibilitatea emoţională, mecanismele iertării şi devoţiunii.

Vishuddha

Fizic: tiroida şi paratiroida, sistemul auditiv, faringele, esofagul, măduva spinării.
Psihic: intuiţia, disponibilităţile de comunicare, rafinamentul estetic, inspiraţia, puritatea, sesizarea arhetipurilor, aspiraţiile spirituale, detaşarea de plăcerile grosiere, aspecte superioare ale creativităţii, aura de mister.

Ajna

Fizic: emisferele cerebrale, hormonii hipofizei, sistemul nervos.
Psihic: forța de focalizare mentală, priza de conştiinţă asupra aspectelor subtile ale existenței, mecanismele inteligenței, clarviziunea, dinamismul şi armonia mentală, puterea de a discrimina, accesul la profunzimile psihice, contactele paranormale, sesizarea şi unificarea polarităților, starea de martor.

Sahasrara

Fizic: glanda pineală.
Psihic: stările de beatitudine, conştiința unității, transcenderea limitelor, realizarea spirituală.
Analizată din perspectiva sistemului chakrelor, Umbra nu este nimic altceva decât activitatea perturbată a acestora, adică un agregat de energii subtile focalizate dizarmonios, determinând excese şi deficite vibratorii ce se traduc în plan psihologic şi comportamental, deci pe niveluri mai perceptibile ale realității, în probleme, disfuncții sau patologii.

Muladhara chakra

Voi începe această analiză cu Muladhara chakra, supranumită şi "chakra rădăcină", "baza sau suportul manifestării". De aceea, asocierea ei cu elementul Pământ nu este întâmplătoare. Simbolizând conştiința telurică şi limitarea fizică, Muladhara asigură nu doar temelia manifestărilor psihice şi spirituale, ci reprezintă şi locul în care "se odihneşte" sau "doarme" energia divină din om, faimoasa forță spirituală numită, în tratatele tantrice, kundalini shakti. Ceva mai grosier şi întunecat decât Muladhara chakra nu poate fi imaginat (deşi anumite texte sugerează, într-o manieră eliptică, contrariul).

Convingerile noastre privind supraviețuirea, ceea ce trebuie să faci pentru a face față vieții, problemele legate de autoconservare, hrană, bani, locuință, atitudinea față de dezastrele naturale (în special față de cutremure) derivă în bună măsură de această chakra. Cele mai rudimentare tehnici de supraviețuire îşi extrag de aici energia. În mod firesc, sentimentul dominant este acela de frică bazală, o teamă foarte adâncă de a nu fi agresat şi anihilat.

Oamenii funcționând dominant pe Muladhara chakra sunt cel mai aproape de nivelul animal, uneori atât de aproape încât beneficiază de apelative precum "animalule", "porcule" sau "vacă ce eşti". Lumea este percepută ca o junglă, iar acțiunile sunt ghidate de cel mai înalt principiu la care au acces, anume, "peştele cel mare îl înghite pe cel mic". Altfel spus, lumea este văzută constant în dimensiunea ei amenințătoare, motiv pentru care şi răspunsurile la stimuli sunt primitive şi violente. Chiar şi persoanele care în viața lor nu au pus mâna pe o puşcă sau o bâtă îşi descarcă energia tensionată de pe acest centru consumând filme cu bandiți, răufăcători şi ucigaşi în serie, filme în care violențele abundă, în care se moare pe capete şi în care cel mai priceput supraviețuieşte.

Preocuparea pentru supraviețuirea fizică, vizibilă şi normală la animalele sălbatice, este codificată, în cazul oamenilor, în preocuparea de a munci cât mai mult şi de a câştiga bani pe care nu mai au timp să-i cheltuiască, grijă exagerată pentru siguranța zilei de mâine, atenția excesivă acordată locuinței şi obiectelor ce asigură confortul material. Tot aici intră unele atitudini aberante față de alimentație, alături de o preocupare ieşită din comun pentru sănătatea, bunăstarea şi chiar forma corpului fizic. Rotofeii şi dolofanele nu mă vor simpatiza pentru această afirmație, dar trebuie să le spun că, dincolo de un anumit punct, chinul de a slăbi amplifică blocajul energiei pe Muladhara în loc să îl diminueze. Acceptarea unei realități corporale mai degrabă imposibil de schimbat permite transferul energiei pe alte chakre.

Însăşi localizarea chakrei, în apropierea zonei anale, reflectă asocierea ei cu cele mai dense niveluri ale existenței şi focalizarea atenției celor care funcționează preponderent la acest nivel asupra aspectelor concrete şi tangibile ale existenței.

Energia armonios distribuită pe această chakra şi investită la polul superior al scalei de vibrații asociate produce ceea ce în psihologie se numeşte tipul senzorial, adică acel om focalizat pe ceea ce este concret, având încredere în ceea ce poate fi măsurat sau dovedit. El aşteaptă informații exacte despre

lume, observă şi îşi reaminteşte detalii, tinde să fie specific şi literal, preferă cele 5 simţuri în dauna intuiţiei, concentrându-se nu pe posibilităţi, înţelesuri sau semnificaţii ascunse, ci pe ceea ce poate fi văzut, auzit, mirosit, gustat sau pipăit. Senzorialul acceptă ideile noi doar dacă au aplicaţii practice şi îi apreciază spontan pe cei care i se par realişti, pragmatici, care nu-şi pierd vremea cu speculaţii sau realităţi subiective, ci se orientează către fapte obiective şi acţiuni concrete.

În Muladhara chakra îşi are rădăcinile ceea ce se numeşte uneori "mintea tribală" sau "simţul clanului", adică o loialitate rigidă faţă de valorile şi principiile unei familii, organizaţii sau grup (inclusiv o bandă de hoţi sau de derbedei). Nu am nimic împotriva normelor şi convingerilor unui grup structurat, bineînţeles. Mă refer aici la acele principii, reguli sau tipare de comportament neadaptate la context, cum ar fi de pildă obligaţia de a te căsători cu o persoană de aceeaşi religie (chiar dacă nu o iubeşti) sau constrângerea de a-i înjura pe suporterii echipei adverse, oricât de paşnici ar fi aceştia. Toate ideile de datorie şi supunere în numele "tribului" de care aparţii sunt dinamizate de energia Pământului, acumulată în Muladhara chakra. De aici sunt hrănite sacrificiile, indiferent dacă e vorba de un pilot kamizake sau de un tânăr care îmbrăţişează profesia tatălui pentru a duce mai departe afacerea de succes a acestuia.

Fidelitatea şi devotamentul rigid nu au, în sine, nimic rău, dar devin periculoase atunci când ideile pe care le propagi de dragul grupului religios, economic sau intelectual de care aparţii sunt împotriva nevoilor tale individuale. De asemenea, poate că ele au fost valabile "ieri" (în trecut), dar nu mai sunt valabile "azi", în prezent. Realitatea le-a depăşit, prin urmare ele trebuie abandonate acum, deşi au fost utile atunci. Orice demers serios de autocunoaştere presupune investigarea acelor convingeri pe care le crezi personale când, de fapt, ele nu sunt decât credinţe pe care familia, grupul sau comunitatea le-au sădit în tine, fără să fii conştient.

Inclusiv în relaţia de cuplu, Muladhara disonantă determină nevoile de fidelitate rigidă şi hotărârea de a rămâne într-un parteneriat toxic pentru "a salva" bunul nume şi respectabilitatea socială. Fidelitatea născută din iubire împărtăşită este minunată şi constructivă, fidelitatea întemeiată pe prejudecăţi sau raţiuni sociale nu e decât ceva diform şi respingător. Există prin urmare fidelităţi evolutive şi fidelităţi blocante, după cum energia subtilă a Pământului este pusă sau nu în slujba iubirii.

Mergând cu analiza mai departe, un stil de viaţă ce te face să te muţi în permanenţă dintr-un loc în altul, incapacitatea de a avea o locuinţă în care să te simţi "acasă" (la limită, problema "homeless"), dificultatea de a păstra o locuinţă funcţională (vezi debranşările) sau teamă intensă că vei rămâne fară un adăpost sunt toate expresii ale diferitelor dizarmonii de pe Muladhara Chakra. Deşi poate suna speculativ, te anunţ că există o corespondenţă subtilă între zonele de pe glob de tensiune telurică (frecvenţa şi intensitatea cutremurelor) şi aspectele colective ale chakrei Muladhara din oamenii care le populează. Cutremurele obiective nu fac decât să reflecte dezechilibrele lăuntrice ale elementului Pământ, fapt strâns legat de ideea că oamenii nu sunt separaţi de natură, iar Cosmosul este unitar. Minţile ingenioase se vor gândi imediat că persoanele care nu au probleme cu locuinţa, ba chiar au case spaţioase şi elegante în cartiere selecte sau cel puţin civilizate sunt relativ echilibrate pe Muladhara. Acest lucru este într-o anumită măsură adevărat, deşi trebuie să menţionez că Muladhara, ca orice altă chakra, există în şapte dimensiuni diferite, din ce în ce mai subtile (altfel spus, există şapte chakre Muladhara, fiecare corespunzătoare unui plan subtil).

Pe un alt nivel, problemele legate de domiciliu, reşedinţă sau stabilitate a slujbei reflectă dificultatea de a te ancora, adică de "a prinde rădăcini" undeva. Unii oameni nu simt niciodată nevoia să se "aşeze", dar mobilitatea lor excesivă nu are nimic creativ, ci este doar o defensă faţă de teama de a construit ceva solid şi durabil. Aceeaşi dificultate "colorează" orientarea către relaţii fragile sau frivole, developând nu doar teama de intimitate, ci şi incapacitatea de a se angaja pe termen lung într-o relaţie trainică.

A avea rădăcini este un fel de a fi conectat la Pământ, nu prin intermediul cuiva de care depinzi (şi căruia îi consumi energia), ci prin propriile tale forţe. Această reuşită îţi oferă un fel de încredere primordială, sentimentul de a fi protejat în sânul Naturii, percepută chiar ca o putere cosmică. Spre deosebire de cei care trăiesc în blocurile "cutii de chibrituri" de la oraş, oamenii de la ţară, pentru care pământul fizic este o realitate cotidiană, trăiesc această relaţie la un nivel mai profund. Orăşenii îndrăgostiţi de munte, hoinărind la sfârşit de săptămână pe trasee mai mult sau mai puţin pretenţioase, sunt şi ei împinşi de această nevoie de integrare a elementului Pământ în structura lor de personalitate. În ce-i

priveşte pe cei care şi-au făcut o meserie din a cutreiera, măsura sau explora suprafaţa şi adâncimile pământului (geologi, geodezi, topografi, sondori, mineri, ingineri agricoli sau pedologi), ei funcţionează nu pe deficit, ci pe surplus de energie subtilă a pământului.

Problematica supravieţuirii în contextul unei conectări intermitente sau nesigure la Pământ se mai constelează accentuat la artişti, oameni cu profesiuni liberale sau persoane ce lucrează în vânzări, fiindcă plătite prin comision. Întrebările lor sunt de genul: vor avea nevoie de mine la acest spectacol? Le vor plăcea tablourile mele? Va cumpăra? Unde voi lucra peste două luni? Voi avea clienţi? Ce se va întâmpla anul viitor? Unde voi mai cânta? Cum voi fi plătit? În sfera psihologiei şi psihoterapiei, tinerii absolvenţi cu dizarmonii energetice pe Muladhara Chakra nu reuşesc să se angajeze în domeniul pentru care s-au pregătit, în ciuda tuturor căutărilor prin ziare şi pe Internet. Pe de altă parte, cei cu un echilibru mai bun îşi găsesc o slujbă fie imediat, fie după un interval de timp în care încrederea în reuşită a fost puternică şi constantă.

Chakra Muladhara are o legătură atât de complexă cu banii, încât guvernează inclusiv sentimentul de a fi plătit corespunzător muncii depuse (sau valorii adăugate), credinţa că nu-ţi va lipsi nimic din ceea ce e indispensabil şi puterea de a dispune exact de sumele necesare pentru a înveşti în viitorul tău. Ştiu că aceste afirmaţii par cel puţin interesante, dacă nu cumva bizare. Însă, pentru cei familiarizaţi cu fenomenologia energiilor subtile, ele nu sunt cu nimic mai spectaculoase decât legile mecanicii clasice.

Trăirile emoţionale de pe niveiul acestei chakra şi frica, în mod special, se organizează într-un complex psihologic de tipul vânat-vânător. În funcţie de polaritatea pe care se manifestă energia, o persoană experimentează teama acută de a nu fi atacată şi rănită (în sens fizic, dar şi în sens psihologic) sau nevoia de a-i ataca sau a-i agresa pe ceilalţi, pulsiune corespunzătoare pentru vulnerabilitatea fizică/psihologică autoperceputӑ. Aceste frici iraţionale fac trimitere directă la patternuri primitive de supravieţuire şi contureazӑ universul unei astfel de persoane, univers compus din prăzi şi prădători (vezi şi expresia "a fost/este o pradă uşoară").

Femeile şi bărbaţii dotaţi cu farmec sexual, dar blocaţi energetic pe prima chakra îşi construiesc vieţile pe acest model al cuceririi şi devorării prăzii (citeşte: se folosesc de victimele lor) într-o încercare disperată de a rezista într-o lume pentru care nu au dezvoltat mecanisme mature de adaptare.

Când temerile de a fi loviţi şi angoasa de a trăi într-o lume în care fiecare e pe cont propriu se amplifică până la teroare şi groază, ele pregătesc terenul pentru episoade psihotice sau structuri de personalitate de tip anxios şi paranoid. Nici nu poate fi altfel într-o lume în care pare a domni legea junglei, în care supravieţuieşte cel mai bine adaptat şi din care lipsesc (sau au dispărut) reperele morale şi spirituale. În situaţii sociale anomice (crize de sistem, revolte, revoluţii), când instituţiile statului nu mai funcţionează, iar ordinea legală e suspendată, oamenii regresează natural spre Muladhara, concentrându-se pe supravieţuire sau, mai târziu, când se face tranziţia spre o nouă organizare socio-economică, pe acumulări primitive de capital şi raporturi de muncă rigide (reglementate nu de ceea ce ştii să faci, ci de beneficiul primar pe care îl aduci angajatorului - relevant ca studiu de caz, România după 1989).

Localizarea chakrei Muladhara în zona anusului şi relaţia ei cu anxietatea intensă din situaţii ameninţătoare pentru supravieţuire mai este evidenţiată de un fapt obiectiv. În situaţii terifiante, defecaţia este un răspuns spontan. "Face pe el de frică", obişnuim să spunem despre cineva care este copleşit de teamă, de pildă, în faţa unei autorităţi. Cei confruntaţi cu astfel de temeri abisale au uneori probleme intestinale şi sunt vizitatori perseverenţi ai WC-urilor. La niveluri mai puţin concrete, există chiar "diaree emoţională", adică o expulzare de emoţii fără nici un fel de consistenţă. La polul celălalt, frica iraţională dominată rigid se manifestă în plan emoţional ca un fel de constipaţie, adică o incapacitate notorie de a da drumul, de a exprima liber emoţii şi sentimente autentice. Cum se poate vedea (sau, mai bine zis, mirosi), viaţa focalizată pe această primă chakră nu e deloc nostimă, fiind privată de numeroase alte elemente care fac lumea, dacă nu un loc prietenos, măcar unul complex şi spectaculos.

Şcoala de gândire psihologică cea mai apropiată de esenţa acestei chakra este cea înfiinţată de Melanie Klein, o psihanalistă ale cărei idei au fost respinse de Societatea din Berlin, dar acceptate şi încurajate de Societatea Britanică de Psihanaliză în frunte cu Ernest Jones. Şcoala kleiniană vorbeşte despre angoasa psihotică a pruncului, o angoasă ce nu dispare pe măsură ce copilul înaintează în vârstă, ci începe să fie administrată şi controlată de niveluri diferite ale minţii.

Prima fază de dezvoltare a psihicului, de la 0 spre 5 luni, numită "schizo-paranoidă", este dominată

de o puternică organizare defensivă împotriva unor temeri din cele mai primitive, anxietățile de anihilare şi persecuție considerate ca manifestări nemediate ale instinctului morții. Copilul separă în plan mintal şi izolează pozitivul de negativ, raportându-se diferit la acelaşi obiect, după cum acesta îl gratifică sau nu ("sânul cel bun" şi "sânul cel rău"). Această operație a fost numită scindare sau clivaj (splitting). Ea introduce o disociere asemănătoare cu cea a adultului schizofren, motiv pentru care Melanie Klein, influențată de Ronald Fairbairn (cel care va dezvolta ulterior propria teorie a relației cu obiectul, respingând teoria freudiană a pulsiunilor) va adăuga particula "schizo" la termenul "paranoid" prin care desemna inițial prima fază de dezvoltare psihologică, caracterizată, cum spuneam, de stări încărcate cu violență. Sursa acestei agresivități primitive pare a fi Supraeul, entitate pe care Klein, spre deosebire de Freud, o vede operând încă de la începutul vieții copilului.

Viziunea psihanalitică kleiniană, deşi pe alocuri greu de înțeles, se apropie la un moment dat de teoriile asupra continuității vieții din unele tradiții spirituale. Mă refer explicit la schemele înnăscute de relație a individului cu mediul, scheme lăuntrice în care sunt prefigurate obiectele externe şi relațiile cu ele şi care seamănă, de ce nu, cu patternuri de relație moştenite din viețile anterioare. Această intuiție a lui Melanie Klein îmi pare a fi atât de profundă, încât nominalizarea acestui algoritm dinamic inconştient drept "fantasmă" nici nu mai contează. E drept, pentru a înlătura confuzia inerentă cu fantasma freudiană în sensul de fantezie, scenariile fantasmatice de acțiune au fost articulate ulterior cu "ph". Klein depăşeşte astfel metapsihologia freudiană, înlocuind pulsiunile oarbe, fără obiecte specifice de descărcare, cu scenarii dinamice de interacțiune ("fantasmele") în care obiectele sunt predeterminate. De aici şi până la condiționările karmice din metafizica hindusă, conform cărora un om va stabili cu necesitate anumite relații cu persoane specifice, relații deja programate, nu mai este decât un pas.

Nu voi încheia acest segment Meianie Klein fără a aminti precizarea pe care ea însăşi a încercat să o aducă, anume că angoasa psihotică a bebeluşilor nu se referă la faptul că aceştia sunt nebuni. A fost ales un termen nefericit din repertoriul psihiatric pentru a desemna un proces psihic obişnuit. Insecuritatea intensă şi primitivă a bebeluşului nu este anormală. Ea poate fi stăpânită pe măsură ce copilul evoluează, devenind destructivă doar în cazul unor mecanisme inadecvate de gestionare. Angoasele bazale pot erupe, prin urmare, în boli psihice, ceea ce este echivalent cu a spune că tensiunile energetice de pe Muladhara Chakra, dacă nu sunt conştientizate şi controlate, pot sta la baza unor patologii din cele mai severe.

Ființele cu vulnerabilități de personalitate de tip paranoid exemplifică focalizările dizarmonioase de pe chakra Muladhara. Bănuitoare, suspicioase, văzând peste tot interese ascunse şi amenințări, ele se aşteaptă în permanență să fie rănite, agresate sau chiar distruse. De la şeful care se simte amenințat de energia şi creativitatea unui subordonat până la conducătorii unor mişcări spirituale sau politice care se simt urmăriți şi chiar persecutați de adversari ascunşi, teama inconştientă de a fi anihilat şi distrus este o prezență constantă. Încercările de a dovedi existența acestor duşmani nu lipsesc. Teoriile conspirației sunt în floare şi presupun actori dintre cei mai neaşteptați, de la forul sportiv european (UEFA), hotărât să marginalizeze fotbalul românesc cu ajutorul arbitrilor (vezi cazul Urs Meier) până la serviciile de spionaj şi omniprezenta rețea a francmasoneriei mondiale. Când impulsurile agresive de pe Muladhara, negate şi proiectate în exterior, sunt asumate şi "îmblânzite", predispoziția către scenarii conspirative şi oponenți malefici se transformă în capacitatea de a imagina aspecte noi ale realității materiale şi forța de a finaliza aceste proiecte.

În sfârşit, în Muladhara rezidă şi unele forme ale pulsiunii orale. Nu poți supraviețui dacă nu te hrăneşti. Expresii ale dezechilibrului energetic sunt dificultățile de procurare a hranei, sentimentul că mâncarea este insuficientă, preferința pentru alimente grosiere, compuse din vibrații dense, (carnea, de exemplu), nevoia de a mânca repede, alimentată de teama că altfel (dacă mănânci încet) hrana ar putea fi consumată de ceilalți.

Hrana este intim legată de sentimentul de siguranță (acest mecanism se reproduce la un nivel superior pe Vishuddha Chakra). De aceea, unii oameni, pentru a se simți securizați, şi-au dezvoltat un mecanism de apărare rudimentar: mănâncă atunci când le este frică! Aceasta nu înseamnă că cei din zona XXL trăiesc permanent în teroare, deşi uneori dimensiunile exagerate ale corpului traduc simbolic nevoia de a proteja cu cât mai multă materie ceea ce este perceput ca foarte intim şi vulnerabil.

Lăcomia, manifestată în comportamente de achiziție, acumulare şi/sau ingerare a bunurilor materiale indică fidel gradul de perturbare a chakrei Muladhara. Marii gurmanzi o au supradimensionată,

iar în familiile ce funcţionează după principiul "eu aduc banii, tu găteşti", polarizările energetice sunt rigide. A învăţa să-ţi pregăteşti singura hrană fără a face din asta o carieră (deşi e păcat să nu o faci dacă ai vocaţie) e unul din cele mai bune moduri de a-ţi procura un sentiment de securitate bazală şi de a fi în contact cu energiile primordiale ale vieţii, aşa cum sunt ele înmagazinate în conopidă, cartofi, roşii sau ceapă. Bărbaţii care nu ştiu să gătească măcar la un nivel rezonabil pierd una din cele mai bune modalităţi de a se echilibra pe Muladhara Chakra. Acesta e unul din motivele pentru care speranţa de viaţă la femei este mai mare decât la bărbaţi. Acest lucru poate să sune desuet în lumea în care trăim, dar convingerea mea este că dinamicile armonice de pe Muladhara nu pot fi asigurate în absenţa experienţelor de contact cu natura şi roadele ei. De altfel, faptul că omul contemporan este atât de rupt de o natură pe care o manipulează şi o distruge aproape inconştient de consecinţe nu este întâmplător. În lumea noastră tehnologizată, sunt rarisime cazurile în care oamenii păşesc cu piciorul gol pe pământ pentru a se branşa la energia revitalizantă a acestuia. În jur e atâta beton şi asfalt încât e firesc să te simţi izolat de Mama Natură şi să o tratezi ca pe o străină. La fel de explicabilă, din păcate, este şi reacţia ei. Şi mă refer aici la formele tot mai violente (călduri înăbuşitoare, inundaţii, tornade devastatoare, seisme) prin care natura îl pune pe om faţă în faţă cu efectele acţiunilor sale.

"Mula" (din Muladhara) înseamnă într-adevăr rădăcină, bază sau suport. În metafizica hindusă. Mula-Prakriti este baza transcendentală a tuturor fenomenelor naturale, substanţa fundamentală pentru stele, munţi, vegetale sau animale. Tot aici îşi au originea corpurile oamenilor. Muladhara asigură schimburile energetice şi informaţionale cu acest domeniu invizibil şi misterios şi este de o importanţă crucială capacitatea ei de a funcţiona armonios. Longevitatea ce poate fi atinsă în condiţiile dinamizării ei puternice nu este în nici un caz o invenţie promovată de textele yoghine. Pentru o fiinţă focalizată ferm în Muladhara Chakra şi aflată într-un raport armonios cu Mula-Prakriti, supravieţuirea fizică mult peste speranţa obişnuită de viaţă nu reprezintă nimic miraculos. Unii oameni se nasc cu o abundenţă de energie la acest nivel, astfel încât reuşesc să trăiască mult în ciuda exceselor vizibile pe care le fac. Sunt oamenii care mănâncă neglijent sau fumează două pachete de ţigări pe zi şi, cum se spune, n-au nici pe dracu. Nu e nimic de urmat aici! E ca şi cum s-ar fi născut cu un cont bancar imens din care tot cheltuiesc. La un moment dat, vor ajunge la fundul sacului. Şi, dacă teoria vieţilor succesive este adevărată, în viaţa următoare o vor porni de la zero, dacă nu cumva cu datorii (nu voi spune ce înseamnă "datorii", întrucât e greu de suportat).

Sper că am arătat până aici, măcar parţial, cum pulsiunile orală şi anală sunt legate în Muladhara Chakra. În modelul yoghin asupra realităţii, această chakra se manifestă dominant până la 7 ani, când preiau controlul dinamicile energetice corespunzătoare următorului centru. Aceasta pare a contrazice teoria freudiană a stadiilor de dezvoltare libidinală (stadiile oral, anal, falie, genital). Credinţa mea este că modelul freudian, deşi conţine observaţii pertinente, nu este în mod necesar corect. Pe de altă parte, dominanţa lui Muladhara până la 7 ani nu exclude funcţionarea subordonată a lui Svadhisthana în acest interval. Aceasta ar explica sexualitatea infantilă de care nici un cercetător serios nu se mai îndoieşte astăzi. În sfârşit, iradierea energiilor subtile ale Pământului, coordonată de Muladhara în celelalte 6 planuri ale fiinţei (deci şi în cel sexual) este o altă bază de manifestare a sexualităţii infantile, mai ales că aceasta împrumută formele primitive şi rudimentare specifice chakrei Muladhara.

Svadhisthana Chakra

Următorul centru de conştiinţă, Svadhisthana Chakra, este asociat cu elementul subtil apă şi poate fi numit fără a greşi centrul plăcerii şi sexualităţii. Svadhisthana Chakra comandă impulsurile sexuale, instinctul de reproducere, senzaţiile şi trăirile erotice, disponibilitatea amoroasă, atracţia pentru plăcerile senzoriale. Într-un fel, şi ea are de-a face cu supravieţuirea, doar că acum nu mai e vorba de conservarea individuală, ci de perpetuarea speciei. Nevoia de reproducere a speciei este, bineînţeles, de natură instinctuală şi biologică, însă ea depăşeşte simpla autoconservare. Nu este teama individului de a fi anihilat, ci teama colectivului de a nu dispărea. Nivelul vibrator al energiei este încă grosier, dar nu atât de primitiv ca pe Muladhara. Aici apar primele aspecte ale creativităţii necesare pentru a asigura supravieţuirea speciei şi, după cum vom vedea, şi pentru experimentarea unei game largi de plăceri fizice.

O persoană al cărei flux de conştiinţă are ca dominantă Svadhisthana Chakra este intens

preocupată de plăceri senzoriale, în special de experiențe erotice. Acest interes nu este distructiv decât în măsura în care energia sexuală este cheltuită în experiențe pe care nu se construiește nimic, cu alte cuvinte este irosită în loc de a servi ca instrument de manifestare a potențialului afectiv sau de a fi transmutată şi înălțată pe niveluri superioare de conştiință.

Dizarmoniile de pe Svadhisthana Chakra blochează sau pervertesc în diferite feluri senzualitatea, sexualitatea şi natura relației cu obiectele simțurilor. Atitudinile inadecvate față de plăcere în general, plăcerea sexuală în particular, sunt codificate energetic la nivelul acestei chakra. Unii copii ajung să joace roluri dictate de părinții lor mai mult sau mai puțin nevrotici, fiind convinşi că a te bucura de plăcere este un păcat, în timp ce a-ți refuza plăcerea este, evident, o virtute. Spre deosebire de tradiția creştină, spiritualitatea tantrică a reuşit să integreze sexualitatea într-un mod superior, punând la punct o serie de tehnici extrem de eficiente prin care energiile erotice, în loc să fie pierdute, sunt amplificate şi sublimate pe etaje mai elevate ale psihicului, contribuind astfel la evoluția spirituală. Ca de fiecare dată când un lucru bun este revelat oamenilor, se găsesc unii care să-l folosească greşit. Aşa s-a întâmplat şi cu tehnicile tantrice. Utilizate abuziv şi în scopuri fără nici o legătură cu spiritualitatea, şi-au pierdut credibilitatea inițială. Ele continuă să fie controversate şi astăzi, deşi metodologia pe care o presupun are o precizie şi o coerență de tip ştiințific. Întrucât natura umană se schimbă greu, vor mai fi probabil mult timp de acum încolo oameni care se apropie de calea tantrică mânați de aspirații spirituale, respectiv materiale. Ei pot fi însă deosebiți relativ uşor cu ajutorul unui criteriu minunat enunțat de Iisus: "Îi veți cunoaşte după roadele lor."

Este perfect posibil ca relațiile erotice şi trăirile amoroase să fie puse în slujba unui ideal spiritual, să furnizeze energia necesară extensiei conştiinței dincolo de planul foarte limitat al simțurilor fizice. Cu toate acestea, într-o epocă ce se mândreşte cu eliberarea de prejudecățile sexuale, înăuntrul confesiunilor spirituale consacrate, această cale alternativă nu doar că nu este înțeleasă, dar nici măcar nu este acceptată şi studiată pentru a fi respinsă nu înaintea experienței, ci după experiență. Este ca şi cum ai crede că alunele sunt hrănitoare doar pentru veverițe deoarece generații întregi înaintea ta au fost îndoctrinate să creadă astfel. Poate că, într- adevăr, alunele nu sunt bune pentru om, dar trebuie să încerci câteva ca să te convingi, nu-i aşa? În plus, e posibil ca alunele să nu fie nutritive pentru unii oameni, dar să se dovedească absolut pozitive pentru alții. A opera în astfel de cazuri cu categorii absolute nu indică decât un grad de dihotomizare a gândirii ce aminteşte mai degrabă de lipsa de suplețe a elementului Pământ guvernat de chakra anterioară.

Cum activitatea sexuală de unul singur nu e prea indicată, riscând să devină monotonă, Svadhisthana Chakra influențează în mod natural natura şi calitatea relațiilor noastre cu alți oameni. Mai larg, această chakra guvernează modalitățile în care se stabilesc relațiile sociale, caracterul agreabil al acestora, disponibilitățile de comunicare la un nivel mai superficial cu semenii noştri. Ilustrativ pentru gradul de mimetism şi diferențierea psihologică încă redusă de la acest nivel este fenomenul modei. Tot această vulnerabilitate o vizează şi campaniile publicitare şi nu e deloc greu de conceput de ce majoritatea au o notă sexuală mai explicită sau mai subtilă. Toate fenomenele colective şi influențele în masă au ca substrat energetic Svadhisthana Chakra, cel mai simplu loc de sesizat al acestei dominanțe fiind un stadion, unde mii de oameni suspină la unison pentru că un fotbalist cu un vocabular de maxim 400 cuvinte a ratat o ocazie uriaşă.

Pe Svadhisthana Chakra, mentalul individual tinde să fuzioneze cu mentalul altor persoane, fiind nevoie de o singură persoană cu un mental mai puternic (focalizat, de exemplu, pe Manipura Chakra) pentru a transforma un grup într-o masă de manevră. Numeroşi oameni cu o voință puternică au reuşit aceasta de-a lungul timpului, iar exemplul cu cel mai pronunțat caracter didactic care îmi vine în minte este tipul acela vegetarian, nefumător şi antialcoolic Adolf Hitler.

Pe Svadhisthana Chakra se creează cele mai primitive dependențe emoționale, se produc identificări şi ataşamente dureroase. Dorința sexuală, pasiunea şi nevoia de a fi sprijinit emoțional sunt uneori atât de intricate, încât e nevoie de ani de terapie pentru a face ordine şi a calma această vâltoare. Sensibilitatea la emoțiile celorlalți este una din funcțiile acestei chakra şi e uşor de imaginat ce distorsiuni la nivelul percepției apar când chakra e perturbată. Nu degeaba elementul subtil apă este asociat cu emoțiile. În contrast evident cu pământul, care e greu de urnit, imobil şi dens, apa nu are o formă proprie, dar este uluitor de adaptabilă la context, împrumutându-i forma. Instabilitatea şi caracterul ei schimbător

sunt notorii. Dispozițiile emoționale reflectă cel mai bine această calitate a apei. La polul celălalt, desigur, există sentimentele, adică trăiri afective de lungă durată, stabile şi profunde. Ele antrenează Anahata (chakra inimii) şi integrează energia Pământului, cea care conferă durabilitate şi structură. Între stările difuze, pasagere, respectiv cele cristalizate, intelectuale, estetice sau morale, se află emoții şi trăiri diferit organizate şi conştientizate. Toate însă îşi extrag forța din energia subtilă a apei, guvernată de Svadhisthana Chakra. Aceasta înseamnă că o chakra purificată şi echilibrat polarizată e absolut necesară pentru a accede la niveluri transpersonale ale conştiinței. Altfel spus, e nevoie de o viață emoțională limpezită şi echilibrată pentru a evolua din punct de vedere lăuntric. Altfel, haosul emoțional va împiedica atingerea celuilalt țărm, cel spiritual, aşa cum o mare agitată frânează sau blochează traversarea, ba chiar îi poate scufunda pe călătorii imprudenți şi imaturi.

Svadisthana Chakra este nivelul la care oamenii schimbă cel mai uşor reziduuri emoționale, locul unde te încarci fără să-ți dai seama că supărările, necazurile sau tristețea celuilalt. Nu ți s-a întâmplat niciodată să stai de vorbă cu o persoană cel puțin o jumătate de oră şi la sfârşitul discuției să te simți secătuit, indispus sau descurajat? Sau, dimpotrivă, să ai senzația clară că te-ai "încărcat" cu ceva greu şi neplăcut? Ceea ce se întâmplă în astfel de cazuri este că partenerul de comunicare îți transmite propriile probleme, îşi descarcă energia negativă asupra ta grație acordului stabilit la nivelul celor două chakre Svadhisthana, a lui şi a ta. În relațiile de consiliere şi terapie, acest pericol este constant, devenind adesea major când ofertanții de ajutor nu ştiu sau nu reuşesc să vibreze pe chakre superioare. Deşi nimeni nu are chef să poarte poveri suplimentare şi inutile sau să asimileze emoții primitive şi toxice, exact acesta e fenomenul care se întâmplă când inconştientul terapeutului e insuficient de purificat, oferind puncte de ancorare la nivelul lui Svadhisthana Chakra pentru energiile inferioare ale clientului său. Cei mai sensibili terapeuți simt imediat după şedință această "încărcare". Alții, însă, mai puțin conştienți sau preocupați de altceva, se trezesc după o vreme reacționând inadecvat, ca să nu spun ciudat, în alte relații, în special cu cei apropiați.

Din câte am putut observa, nici una din practicile de formare terapeutică nu lucrează explicit cu chakra Svadhisthana (şi nici cu alte chakre). Această realitate subtilă este fie necunoscută, fie greu de perceput sau validat ştiințific. Cu toate acestea, în curentele de orientare experiențială şi analitică există o conştientă intensă a pericolului de contaminare cu tiparele şi reziduurile emoționale ale clientului, motiv pentru care, în faza de analiză personală (şi ulterior, în perioadele de supervizare), se încearcă o salubrizare şi armonizare a inconştientului personal. Deşi recunosc şi respect valoarea acestor practici, simt nevoia să subliniez caracterul lor totuşi indirect în comparațiile cu tehnicile de focalizare, dinamizare şi echilibrare directă a chakrelor.

Pentru cei blocați pe modalitățile senzoriale obişnuite, practica terapeutică pare ceva relativ simplu, rezumându-se în ultimă instanță la "vorbe". Nu comportă aproape nici un pericol şi nu conține aproape nici un comportament de risc, aşa cum putem observa de pildă în alpinism sau în cursele de formula 1. Nu este nici pe departe aşa. În opinia mea, profesia de terapeut este una din cele mai riscante. Ea nu se centrează asupra materiei, ci operează cu aspecte subtile ale realității, energii şi informații, adică modele vibratorii uneori practic insesizabile, asemenea procedurilor de acțiune codificate în structura genelor. Terapeutul este în situația ucenicului vrăjitor, cel care nu cunoaşte exact natura forțelor cu care lucrează şi, mai ales, consecințele la distanță ale acțiunii acestora. A opera în astfel de condiții de incertitudine înseamnă a risca, şi nu dar viața corpului fizic, ca în exemplele anterioare (oricum, acesta va muri la un moment dat), ci viața corpurilor subtile, cele care asigură manifestarea conştiinței individuale în celelalte planuri ale realității.

Mulți tineri (şi chiar persoane implicate în domeniu) sunt tragic inconştienți de pericolele acestei meserii, fiind fascinație de aspectele ei exterioare precum eleganța unui cabinet sau clientela, dacă se poate, din zona VIP. Terapia, aşa cum am ajuns eu să o înțeleg, are foarte puțin de-a face cu astfel de accesorii materiale sau sociale. Ea este, înainte de toate, o muncă susținută cu tine însuți, efortul de a te pune în ordine pe tine însuți, astfel încât ajutorul acordat celorlalți să curgă natural şi neintenționat. În alți termeni, terapie este munca de echilibrare a chakrelor şi acordarea acestora pe cele mai înalte frecvențe posibile, astfel încât să poți experimenta şi manifesta cele mai înalte posibilități ale ființei tale. Ceea ce le oferi semenilor, ajutorul aparent deliberat, este doar reflexia ajutorului pe care ți-l oferi ție însuți, acceptarea părților întunecate şi ştiința de a le transforma. Un terapeut este eficient când sprijină la clientul

său integrarea unor aspecte din umbră pe care el însuşi le-a integrat cu ceva timp în urmă. Altfel, când se confruntă cu probleme pe care el însuşi nu le-a depăşit, este la fel de neputincios ca un chirurg care nu-şi poate opera propria tumoare.

Nu am făcut întâmplător această lungă paranteză în contextul analizei chakrei Svadisthana. Energiile care susțin ceea ce pare a fi devenit modă, aceea de a te face psiholog sau psihoterapeut, izvorăsc de pe acest nivel. Deşi mă bucur că există o asemenea afluență de altruism, o asemenea înghesuială în spațiile ajutorului psihologic acordat semenilor noştri, sunt sceptic în ceea ce priveşte înțelegerea şi asumarea conştientă a acestei opțiuni. Nu se puține ori, "nevoia de a-l ajuta pe celălalt", blabla-ul motivațional asociat profesiei de psiholog este doar nevoia disperată de a te ajuta pe tine însuți. Când această nevoie este în sfârşit acceptată şi i se răspunde adecvat, se iveşte, pentru prima oară, puterea de a-l ajuta pe celălalt. Până atunci însă, relație de asistență psihologică sau terapeutică este doar un mijloc de a recicla suferința şi iluziile personale.

Pe nivelul chakrei Svadisthana, vectorii emişi poartă mesaje de tipul "mă interesezi din punct de vedere sexual", "fii atent la ceea ce trăiesc", "observă-mi emoțiile", "acordă-mi sprijinul tău emoțional". Cum spunea, după un dialog ceva mai lung, o persoană se poate simți uşurată, în timp ce interlocutorul ei nu mai are nimic din energia şi claritatea de la început. Aceste schimburi energetice pot şi trebuie să fie stopate. Modalitatea cea mai bună este să te conectezi la trăirile celuilalt prin chakrele superioare, astfel încât să sesizezi ceea ce simte celălalt făcând simultan distincția de trăirile tale. În caz contrar, funcționând dominant pe Svadisthana Chakra, trăirile emoționale se amestecă astfel încât nu mai ştii dacă ceea ce simți tu este al tău sau al lui. Identificările de acest tip îi blochează pe oameni pe aspectele colective ale psihicului, privându-i de şansa individualizării.

Prin excelență centru al sexualității, Svadisthana Chakra pune la dispoziție o imensă energie creatoare, energie care, din păcate, cei mai adesea este risipită prin binecunoscutele descărcări ce finalizează actele erotice. Aceasta este, desigur, o cale de a face față tensiunii şi frustrărilor sexuale, dar e bine de ştiut că nu este singura. Potențialul creator grosier de pe Svadhisthana Chakra, prin anumite procedee şi tehnici specifice, poate fi sublimat şi manifestat în alte planuri ale ființei. Reuşind să ascensioneze în interior această energie (în mod obişnuit orientată şi descărcată în exterior), oamenii pot fi efectiv debordanți în exprimarea lor creativă, indiferent dacă aceasta se produce în plan artistic, intelectual sau al relațiilor interpersonale. Este de notat, de asemenea, că investirea energiei creatoare în scopuri nonsexuale nu este echivalentă cu suprimarea sexualității. Anumite tehnici taoiste şi tantrice de control şi recirculare a energiei sexuale se aplică în timpul jocurilor amoroase, ele facilitând ample experiențe erotice, amplificând foarte mult plăcerea sexuală. Când sunt ferm orientate în direcții spirituale, procedeele de control a energiei sexuale permit transformarea experienței senzuale într-una de tip transfigurator-mistic, în care fuziunea polară cu altă ființă se extinde treptat spre un sentiment foarte clar de nemărginire şi unitate cu tot ceea ce există. În lumea contemporană, aceste secrete ale dezvoltării spirituale au început să fie dezvăluite. Ceea ce rămâne problematică este puritatea motivațiilor celor care folosesc tehnicile de transmutare şi control a potențialului sexual, valorile care îi animă şi capacitatea de a opera inteligent cu aceste energii uriaşe. Sexualitatea frenetică este în egală măsură un demon pentru cei nepregătiți să-i facă față şi un înger pentru cei capabili să o controleze.

Dinamizată excesiv pe polaritatea yang, Svadhisthana Chakra amplifică şi perturbă facultățile imaginative atât de mult, încât o astfel de persoană poate pierde contactul cu realitatea, începând să trăiască într-un univers fantasmagoric şi bizar. Pe de altă parte, dinamizarea excesivă a polarității yin îi face pe oameni extrem de creduli şi vulnerabili la manipulare. Ca să dau un singur exemplu, sunt cei care-şi vând casele pentru a se avânta în jocuri piramidale de tip Caritas. Sau, pentru că tot se apropie anul electoral, sunt cei care iau de bun ceea ce le promit politicienii, convinşi fiind că vor trăi ca în capitalism muncind ca în socialism.

Svadhisthana perturbată stă şi la baza raporturilor anormale cu alcoolul, mâncarea şi drogurile. Nevoia de senzații gustative ne poate împinge să ingerăm fără nici un fel de discriminare tot felul de alimente, pentru ca apoi să ne întrebăm de ce "nu ne-a căzut bine". Receptivitatea accentuată facilitează dependența de drog şi alcool, deşi senzațiile plăcute pe care acestea le procură sunt rapid depăşite de trăiri dezagreabile, jenante sau frustrante. A fi receptiv în acest sens este ca şi cum ai parca maşina într-o mahala, lăsând-o cu portierele larg deschise. Cine crezi că se va urca în ea?

În sfârşit, Svadhisthana Chakra combină tendinţele gregare şi căutarea facilă a plăcerii. Petrecerile unde se consumă băutură din belşug, cluburile, discotecile şi barurile sunt locaţii perfecte pentru descărcarea impulsurilor de pe această chakra. Muzica dată la maxim şi dezinhibiţia indusă de alcool se susţin reciproc pentru a crea notele de sexualitate frivolă şi contactele sociale superficiale numite "divertisment" sau "distracţie". O noapte de acest gen este "cool". Şi, la drept vorbind, dacă sesizezi nivelul vibrator de care oamenii au nevoie pentru a se simţi bine sau a fi fericiţi, te iau puţin fiorii.

Manipura

Centrul energiilor subtile ale focului, această chakra este reprezentată simbolic printr-un lotus cu 10 petale prin care se recepţionează şi se emit 10 tipuri distincte de energie. Amplasarea imediat sub nivelul ombilicului sugerează funcţia de "soare interior" a acestei chakra, capacitatea ei de a coordona extragerea energiei captive în hrană prin intermediul proceselor chimice digestive. "Arderea" alimentelor în Manipura Chakra pune la dispoziţia organismului fizic o parte din energia atât de necesară menţinerii vieţii.

Din punct de vedere psihologic, chakrei îi sunt asociate problematicile puterii şi controlului. Cuvintele cheie sunt: **putere/control/dominare/voinţa individuală/forţă/autoritate.** Dacă axa primară de pe Muladhara era vânat-vânător, aici avem axa dominaţie - supunere. O persoană excesiv dinamizată pe polaritatea yang se va comporta ca un tiran, va tinde spre o dominare absolută a celor din jur şi va încerca să-şi extindă cât mai mult sfera de influenţa personală fără să-i pese de nevoile şi sentimentele celorlalţi. Persoanele din această categorie vor mai mereu să deţină controlul şi se impun într-o manieră agresivă, deşi uneori dispun şi de un fel de forţă hipnotică de a-i face pe ceilalţi să se comporte aşa cum doresc. Acesta este mentalul puternic energizat de care aminteam undeva mai sus, mental de care oamenii cu nivelul de conştiinţa preponderent pe Svadisthana Chakra ascultă fără să crâcnească, convinşi şi fascinaţi de autoritatea pe care o emană.

Şcoala de psihoterapie adleriană focalizată pe sentimentele de superioritate şi inferioritate şi terapia Gestalt, având în centru exprimarea directă a emoţiilor şi asumarea responsabilităţii pentru ele, sunt branşate la energia acestui centru de forţă. Spontaneitatea, buna dispoziţie, umorul, dinamismul intern sunt câteva din expresiile minunate ale chakrei Manipura armonios echilibrate. Dezechilibrată însă, ea îi face pe oameni să tânjească după putere sau să se teamă de ea, îi împinge să intre pe teritoriul altora sau să se lase invadaţi, îi determină să fie impulsivi şi iritabili, îi distribuie în roluri autoritate sau nesemnificative de "figuranţi".

Competiţia teribilă din societăţile pe care obişnuim să le numim dezvoltate (Europa Occidentală, SUA, Canada, Australia) indică o dominantă colectivă pe Manipura Chakra. În oriee comunitate sau grup, de altfel, cel care conduce, liderul, este întotdeauna o persoană cu multă energie pe Manipura Chakra. Spre deosebire de cel focalizat pe Svadhisthana Chakra, principală pentru el e plăcerea de a domina, plăcerile de tip senzorial sau sexual fiind secundare. La un nivel şi mai mic, într-o relaţie de cuplu, cel care decide, centrul de comandă, cel care spune "ce şi cum" este persoana cu Manipura mai dinamizată. Cum ştim foarte bine, acesta nu e întotdeauna bărbatul.

Toate problemele psihologice legate de autocontrol, de controlul exagerat sau lipsa acestuia traduc perturbările energetice de pe Manipura Chakra. Lupta pentru putere în cuplu sau organizaţii, nevoia de a dirija şi teama paralizantă în faţa unei autorităţi (părinte, profesor, poliţist, judecător etc), complexele de superioritate şi inferioritate, lipsa de respect pentru graniţele personale şi fragilitatea graniţelor sunt toate reflectări în plan psihologic ale activării dizarmonioase a chakrei Manipura.

Ea stochează primele dinamici ale relaţiei cu autoritatea pe care le experimentăm. De aici îşi extrage energia părintele normativ din AT, dar şi copilul adaptat. Pulsiunea de a-l controla pe celălalt, deghizată sub forma atenţiei şi grijii, vine din acest centru. Tot aici se află şi rolul de copil în care se cantonează un adult atunci când se comportă ca şi cum ar spune: "Te rog, ai tu grijă de mine. Uite ce mic sunt. Nu am nici o putere. Asumă-ţi tu responsabilitatea pentru viaţa mea." În terapie e nevoie uneori de mult timp pentru a elimina dinamicile disfuncţionale "achiziţionate" în copilăria timpurie, când singurele modele de relaţie care existau au fost relaţie dintre părinţi şi relaţiile copilului cu părinţii şi fraţii mai mari.

Situarea cordonului ombilical aproape de Manipura Chakra nu este nici ea întâmplătoare. Există

persoane la care acest cordon, simbolic vorbind, nu s-a rupt. Patternul lor de comportament are ca scop obţinerea aprobării şi aprecierii de la o figură autoritară. Nesigure pe propria lor forţă (pe care nu o cunosc deoarece nu au exersat-o), caută permanent confirmări de la persoane investite. Umbră, în acest caz, conţine blocate energiile încrederii în sine şi capacităţii de acţiune, energii ce se manifestă liber la o persoană cu chakra dinamizată armonios.

Aceasta este şi zona în care emoţiile fundamentale sunt reprimate. Aici se înmagazinează furia neexprimată, resentimentele, tristeţea şi teamă. Toate sporturile şi exerciţiile fizice acţionează asupra acestei chakra, acesta fiind şi motivul pentru care sportivii au mai puţină nevoie de terapie. Menţinând chakra activă, ei nu permit acestor energii să se acumuleze, să-i încetinească sau să-i blocheze activitatea. Pe de altă parte, marii performeri, autorii de recorduri, sportivii însufleţiţi constant de dorinţa de a învinge au rezerve impresionante de energie pe Manipura Chakra.

De altfel, dorinţa de a fi cel mai bun, de a fi superior, de a fi primul arată focalizarea nivelului de conştiinţă pe Manipura Chakra. Domeniul de manifestare este irelevant. Cineva vrea să fie cel mai bun din clasă. Un altul îşi doreşte cea mai mare cotă de piaţă. Altcineva nu e interesat să exceleze în nici un domeniu, dar moare de ciudă dacă echipa lui favorită nu câştigă titlul de campion. Manipura Chakra susţine energetic trebuinţele de status şi rol, îi face pe oameni atenţi la clasamente şi ierarhii. Pe scurt, asigura energia pentru funcţionarea eficientă într-o lume competitivă. Oamenii foarte eficienţi din punct de vedere social, cei care acced la poziţii înalte şi funcţii de conducere au această chakra dominantă. Este adevărat, utilizând atâta energie pe Manipura, nu le mai rămâne mare lucru pentru chakra următoare, Anahata. De altfel, în modelul omului de succes contemporan, blândeţea, toleranţa, capacitatea de a renunţa în favoarea celuilalt şi afecţiunea necondiţionată sunt trăsături mai degrabă contraindicate. Pentru a avea succes, pentru a te impune, e nevoie de agresivitate, trebuie "să dai din coate", să ţii lucrurile sub control, să fii neînduplecat şi rece, să intimidezi, uneori să umileşti sau chiar să sari la bătaie.

Combustia de pe Manipura ne asigură forţa de impact asupra lumii, energizează comportamentele expansive şi dominatoare prin care căutăm să ne satisfacem şi nevoile corespondente primelor două chakre. Manipura este ultima din seria de trei chakre corelate cu necesităţi şi impulsuri bazale. Mişcarea progresivă spre activităţi şi funcţii mai rafinate se realizează prin următoarele trei chakre (Anahata, Vishuddha şi Ajna). Şi acestea au partea lor de umbră, dar analiza lor nu va mai face obiectul cărţii de faţă.

Chiar şi aşa, sper să-i fi incitat suficient de mult pe specialiştii domeniului (pentru care, în principal, am scris acest capitol), pentru a se apleca mai atent asupra acestor focare de modulare şi transformare a energiilor subtile, nu doar pentru a le cunoaşte mai bine locul şi rolul în funcţionarea psihologică, ci şi (sau mai ales) pentru a acţiona conştient asupra lor, dinamizându-le şi armonizându-le. Simplificat vorbind, evoluţia psihologică şi spirituală nu este altceva decât, dinamizarea gradată şi echilibrată a structurilor subtile ale fiinţei, sincronă cu amplificarea sferei conştiinţei şi extensia acesteia pe niveluri ce transcend individualitatea. Altfel spus, pe nivelul pe care diferenţa dintre eu şi tu, cunoscător şi cunoscut, lumină şi umbră se estompează pentru a face loc unei realităţi unitare.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Aivanhov, O.M. (1995-2003), *Gânduri pentru fiecare zi,* Editura Prosveta

Chopra, Deepak (1994), *The Seven Spiritual Laws of Success,* Amber Allen Publishing Feurstein, Georg (1998), *Tantra - The Path of Ecstasy,* Shambhala Publications, Boston

Fordham, Frieda (1998), *Indroducere în psihologia lui C, G. Jung.* Editura IRI, Bucureşti

Ford, Debby (1999), *The Dark Side of the Light Chasers,* Riverhead Books, New York

Jung, C.G. (1996), *Psihologie şi alchimie,* Editura Teora, Bucureşti

Nisargadatta (1999), *Eu sunt Acela,* Editura Herald, Bucureşti

Thoma, H.; Kacheie, H. (1999), *Tratat de psihanaliză contemporană,* Editura Trei, Bucureşti

Watts, Alan (1973), *Beyond Theology,* Vintage Books, New York

Woodroffe, John (1975), *Shakti and Shakta,* Ganesh & Co., Madras

Adrian Nuță este terapeut de orientare experiențială și cadru didactic la Universitatea București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației.

De câte ori te observi implicat emoțional într-o relație cu o persoană, pe o durată de timp deja semnificativă, întreabă-te: CE ÎNCEARCĂ ACEST OM SĂ MĂ ÎNVEȚE? CE ASPECT DIN MINE ÎNSUMI ÎNTRUCHIPEAZĂ? Dacă vei ști să răspunzi la aceste întrebări, relația ta cu acel om se va armoniza sau traiectoriile voastre vor înceta spontan a se mai intersecta. Asta nu înseamnă că-l vei uita sau că vei tânji după el. Dacă ai înțeles mesajul pe care-l purta special pentru tine, sentimentul tău va fi de recunoștință. Dacă n-ai înțeles aproape nimic, acel om sau cineva similar va reveni până când vei înțelege. Asta s-ar putea să dureze, dar răbdarea lui Dumnezeu este nemărginită.

